

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKA NALOGA

LUCIJA GRAD

Ljubljana, 2011

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
športno treniranje
nogomet

ORGANIZIRANO SANKANJE V SLOVENIJI

DIPLOMSKA NALOGA

MENTORICA:
izr. prof. dr. Maja Pori
SOMENTOR:
doc. dr. Blaž Jereb
RECENZENT:
red. prof. dr. Stojan Burnik

Lucija Grad

Ljubljana, 2011

Zahvala:

Zahvaljujem se mentorici izr. prof. dr. Maji Pori za nasvete in vso pomoč pri pisanju moje diplomske naloge ter vsem sodelujočim, ki so opredelili svoja mnenja o sankališčih.

Posebna zahvala gre mojim staršem, sestri, prijateljem in partnerju, ki so me v tem času spodbujali in neprestano stali ob strani.

Hvala!

Ključne besede: naravna sankališča, tehnika sankanja, pravila sankanja, oprema, športni dan

ORGANIZIRANO SANKANJE V SLOVENIJI

Lucija Grad

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2011

Športno treniranje, nogomet

Število strani: 75; število grafov: 0 ; število slik: 65; število virov: 45; število prilog: 1

IZVLEČEK:

Diplomska naloga je napisana kot priročnik za vse tiste, ki se še niso srečali z organiziranim sankanjem ter za tiste, ki bi se radi seznanili z vsemi podrobnostmi te oblike športne rekreacije, ki pridobiva iz leta v leto čedalje več privrženecov.

V Sloveniji vsako leto raste število ponudnikov dnevnega ali nočnega sankanja na naravnih sankališčih. Sodobno rekreativno sankanje zahteva ustrezno zavarovano pot, posebne sani, ustrezno zaščitno opremo sankalcev ter osnovno poznavanje tehnike vožnje z novim tipom sani. Sankamo se lahko podnevi ali ponoči ob baklah, umetnih lučeh in naglavnih lučkah. Dnevno sankanje je primerno za vse starostne kategorije, medtem ko je nočno sankanje bolj primerno za starejše starostne kategorije in predvsem tiste, ki poznajo osnove tehnike sankanja. Ob primerni organizaciji in upoštevanju varnosti lahko predstavlja sankanje čudovit izlet z družino, druženje s prijatelji ali vsebino športnega dneva na osnovnih in srednjih šolah.

V nalogi smo predstavili sankanje kot obliko športne rekreacije, potrebno opremo, osnove tehnike sankanja, pravila, katera je potrebna upoštevati pri sankanju, ter ustrezna naravna sankališča po Sloveniji. Predstavili smo najbolj primerne terene za

posamezne starostne kategorije. Ugotavljali smo, kako je poskrbljeno za varnost na posameznem sankališču in kakšna je njihova ponudba. Na podlagi dobljenih podatkov smo izdelali ponudbo primernih naravnih sankališč v Sloveniji za izvedbo športnih dni v osnovnih in srednjih šolah.

Key words: natural toboggan , sledding technique, rules sledding, equipment, sports day

ORGANIZED SLEDDING IN SLOVENIA

Lucija Grad

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2011

Sports training, soccer

No. of pages: 75; No. of tables: 0; No. of figures:65; No. of sources: 45;
No. of appendices: 1

ABSTRACT

The thesis is written as a guide for all those who have not yet met with organized sledding and for those who want to learn all the details of this form of sport recreation which obtained from year to year more and more followers.

In Slovenia, annually growing number of providers of day or night sledding on natural toboggan slides. Modern recreational sledding path requires adequate collateral, special sleds, appropriate protective equipment and basic knowledge of driving techniques with a new type of sled. We can sledge by day or night with flares, artificial lights and head lights. Daily sledding is appropriate for all age categories, while sledding at night is more appropriate for older age groups and especially those who know the basics of sledding techniques. At the appropriate organization and the security can be a wonderful sledding trip with the family, socializing with friends or the contents of a sports day at primary and secondary schools.

In the task we presented sledging as a form of recreation, necessary equipment, basic techniques of sledging, the rules that is required to account for sledding, and adequate natural toboggan in Slovenia. We have presented the most suitable terrain for each age category. We determined how is taking care for the safety of an individual sledding and what is their offer. On the basis of the data we made an offer

of suitable natural toboggan run in Slovenia for the implementation of sports days at primary and secondary school.

Kazalo

1. UVOD	12
2. METODE DELA	17
3. REZULTATI: SANKANJE KOT OBLIKA ŠPORTNE REKREACIJE	18
3.1. OPREMA	18
3.2. VZDRŽEVANJE IN SHRAMBA SANK	22
3.3. TEHNIKE SANKANJA	23
3.3.1 Tehnika sankanja za neizkušene sankalce	23
3.3.2. Tehnika sankanja za bolj izkušene sankalce na športnih saneh	24
3.3 VARNO SANKANJE NAJMLAJŠIH	27
3.4. PRAVILA SANKANJA NA UREJENIH PROGAH	30
3.5. PREDSTAVITEV NEKATERIH SANKALIŠČ Z NJIHOVO PONUDBO	32
3.5.1 BOHINJ- Z VOGARJA	32
3.5.2. BOVEC- MANGARTSKA CESTA	33
3.5.3. SANKANJE NA PROGI TRENTA	35
3.5.4. GOZD MARTULJEK	36
3.5.5. KRNICA	38
3.5.6. JEZERSKO – MALI VRH	40
3.5.7. KRANJSKA GORA – TROMEJA	42
3.5.8. LJUBELJ	43
3.5.9. VELIKA PLANINA	45
3.5.10. SELŠKA DOLINA – MIŠOUH	46
3.5.11. STARI VRH	47
3.5.12 STOL PRI BOVCU	49
3.6. MNENJA SANKALCEV S SANKALIŠČA STARI VRH, GOZD MARTULJEK TER STOLU PRI BOVCU	50
1. Sankališče Stol pri Bovcu	50
2. Gozd Martuljek:	53
3. Sankališče Stari vrh:	56
3.7. PONUDBA PRIMERNIH NARAVNIH SANKALIŠČ ZA ORGANIZACIJE ŠPORTNEGA DNE	59
3.7.1. Športni dan za osnovno in srednjo šolo – sankanje z zimskim pohodom na Malem vrhu	59
3.7.2. Športni dan za osnovno in srednjo šolo – sankanje z zimskim pohodom in kombinacijo prevoza na sankališču Mišouh	61
3.7. 3. Športni dan za osnovno in srednjo šolo – sankanje z zimskim pohodom in kombinacijo prevoza na sankališču Stari vrh	64

4. RAZPRAVA	66
5. VIRI	69
6. PRILOGE	74

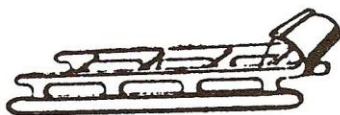
Kazalo slik

<i>Slika 1. Različne vrste sani (Ajtič in Matovski, 1998).</i>	14
<i>Slika 2. Sankači na bohinjskem sankališču »Belvedere« (revija Šport, 1920).</i>	14
<i>Slika 3. Sankanje po Dolgem klancu (Begunje, 1959).</i>	15
<i>Slika 4. Tudi starejši so se radi spustili po Mihoučkovem klancu (Begunje, 1959).</i> ..	15
<i>Slika 5. Sankanje otrok na Peščenku (Cerknica, 1964).</i>	16
<i>Slika 6. Slika sani (Rožič, 2011).</i>	18
<i>Slika 7. Slika navadnih sani (Sankanje. Info., 2011).</i>	19
<i>Slika 8. Osnovni model sani Kališnik (sani Kališnik, 2011).</i>	19
<i>Slika 9. Sani standard dvosed (sani Kališnik, 2011).</i>	20
<i>Slika 10. Športna različica osnovnega modela Kališnik (sani Kališnik, 2011).</i>	20
<i>Slika 11. Sanke Rožič enosed (Rožič, 2011).</i>	21
<i>Slika 12. Sani dvosed Rožič (Rožič, 2011).</i>	21
<i>Slika 13. Športne sani Rožič (Rožič, 2011).</i>	21
<i>Slika 14. Otroške sani Rožič (Rožič, 2011).</i>	22
<i>Slika 15. Položaj telesa pri vožnji po ravnem (Kako se sanki, 2011).</i>	23
<i>Slika 16. Položaj telesa v levem zavoju (Kako se sanki, 2011).</i>	23
<i>Slika 17. Položaj telesa v desnem zavoju (Kako se sanki, 2011).</i>	24
<i>Slika 18. Položaj telesa pri vožnji po ravnini (Tehnika sankanja s športnimi sanmi, 2011).</i>	25
<i>Slika 19. Položaj nog pri zaviranju (Tehnika sankanja s športnimi sanmi, 2011).</i>	25
<i>Slika 20. Položaj telesa skozi levi ovinek (Tehnika sankanja s športnimi sanmi, 2011).</i>	26
<i>Slika 21. Položaj telesa skozi desni ovinek (Tehnika sankanja s športnimi sanmi, 2011).</i>	26
<i>Slika 22. 10 FIS pravil (Nočno sankanje, 2011).</i>	30
<i>Slika 23. Prikaz poti od Ljubljane do zbirnega mesta (Google maps 1, 2011).</i>	32
<i>Slika 24. Sankanje z Vogarja (Sankanje, 2011).</i>	33
<i>Slika 25. Prikaz poti od Ljubljane do zbirnega mesta (Google maps 2, 2011).</i>	33
<i>Slika 26. Sankanje na progi Mangart (Bovec šport center, 2011).</i>	34
<i>Slika 27. Prikaz poti od Ljubljane do zbirnega mesta (Google maps 3, 2011).</i>	35
<i>Slika 28. Sankanje na progi Trenta (Bovec šport center, 2011).</i>	36
<i>Slika 29. Prikaz poti od Ljubljane do zbirnega mesta (Google maps 4, 2011).</i>	36
<i>Slika 30. Prva osvetljena proga v Sloveniji, Gozd Martuljek(Julijana turizem, 2011).</i>	37
<i>Slika 31. Prikaz poti od Ljubljane do zbirnega mesta (Google maps 5, 2011).</i>	38
<i>Slika 32. Prevažanje sankočev z teptalcem snega na startno mesto (Krnica, 2011).</i>	39
<i>Slika 33. Prikaz poti od Ljubljane do zbirnega mesta (Google maps 6, 2011).</i>	40
<i>Slika 34. Sliki prikazujeta dnevno in nočno sankanje na Malem vrhu (Sankanje, 2011).</i>	41
<i>Slika 35. Prikaz poti od Ljubljane do zbirnega mesta (Google maps 7, 2011).</i>	42
<i>Slika 36. Sankanje na Tromeji (Tromeja, 2011).</i>	43

<i>Slika 37.</i> Prikaz poti od Ljubljane do zbirnega mesta (Google maps 8, 2011).....	43
<i>Slika 38.</i> Sankanje na Ljubelju (Sankanje na Ljubelju, 2011).	44
<i>Slika 39.</i> Prikaz poti od Ljubljane do zbirnega mesta (Google maps 9, 2011).....	45
<i>Slika 40.</i> Sankanje na Veliki planini (Sankanje 1, 2011).	46
<i>Slika 41.</i> Prikaz poti od Ljubljane do zbirnega mesta	46
<i>Slika 42.</i> Prikaz poti od Ljubljane do zbirnega mesta (Google maps 10, 2011).	47
<i>Slika 43.</i> Sankanje na starem vrhu (Fotogalerija, 2011).	48
<i>Slika 44.</i> Prikaz poti od Ljubljane do zbirnega mesta (Google maps 11, 2011).	49
<i>Slika 45.</i> Ocena proge sankališča Stol pri Bovcu.	50
<i>Slika 46.</i> Ocena uporabnikov primernost opreme.....	51
<i>Slika 47.</i> Primernost sankške proge za osnovnošolce in srednješolce.....	51
<i>Slika 48.</i> Ponudba na sankališču.	52
<i>Slika 49.</i> Ponudba na sankališču.....	52
<i>Slika 50.</i> Ocena proge sankališča Gozd Martuljek.	53
<i>Slika 51.</i> Ocena uporabnikov primernost opreme.....	53
<i>Slika 52.</i> Primernost sankške proge za osnovnošolce in srednješolce.....	54
<i>Slika 53.</i> Ponudba na sankališču.....	54
<i>Slika 54.</i> Ponudba na sankališču.....	55
<i>Slika 55.</i> Ocena proge sankališča Stari Vrh.....	56
<i>Slika 56.</i> Ocena uporabnikov primernost opreme.....	56
<i>Slika 57.</i> Prikaz primernosti sankške proge za osnovnošolce in srednješolce.....	57
<i>Slika 58.</i> Graf prikazuje oceno ponudbe na sankališču (oceno strokovnost kadra, opreme in pripravljenosti sankališča).....	57
<i>Slika 59.</i> Graf prikazuje oceno ponudbe na sankališču (oceno toalet, hrane in pijače ter sedišč zunaj).	58
<i>Slika 60.</i> Priprava osnovnošolcev na odhod proti vrhu sankališča (Sankanje z zimskim pohodom, 2011).....	59
<i>Slika 61.</i> Prikaz poti od Ljubljane do zbirnega mesta (Google maps 12, 2011).	60
<i>Slika 62.</i> Na sliki prikaz lokacije zbirnega mesta od blizu (Google maps 13, 2011)..	62
<i>Slika 63.</i> Prikaz poti od Ljubljane do zbirnega mesta (Google maps 14, 2011).	62
<i>Slika 64.</i> Sankanje na sankališču Mišouh (Sankališče Mišouh, 2011).....	63
<i>Slika 65.</i> Prikaz poti od Ljubljane do zbirnega mesta (Google maps 15, 2011).	64

1. UVOD

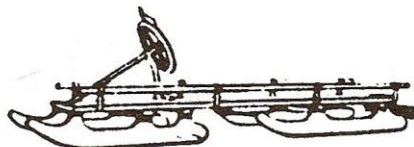
Kaj je lahko lepšega kot sankanje s prijatelji na lep sončen dan ali pa ponoči s čelno svetilko na glavi? Vse to je lahko prav drzna, modna in smeha polna zabava. Zamislite si sankanje navzdol po zasneženem hribu, mrzel zrak vam piha v obraz in vaš topel šal plapolja za vami. Odbija vas gor in dol, poskušate ostati na progi ter počutite se kot da bi leteli. Sankanje je lahko ena od najlepših oblik športne rekreacije za zasnežene dni. Pa pojdimo lepo počasi. Začnimo z najosnovnejšimi stvarmi. Kaj sploh so sani in kakšen je bil njihov razvoj vse do danes? Sani – transportni oz. prometni pripomoček za vlečno ali samotežno uporabo na gladki podlagi (kopnem, snegu – ledu) v najpreprostejši izvedbi z enim samim saniščem ali vzporednima brunama v izpopolnjeni obliki spredaj, ukrivljena navzgor in z nadgradnjo, v celoti v leseni izvedbi, z drsno oblogo, kovinske, plastične in motorne. Začetki uporabe segajo v stari vek. V 4. tisočletju p.n.š. so pod sanišča podlagali okroglice za transport najtežjih bremen. S tem se je začel razvoj vozila na valjih do kolesa in voza, ki se je izpopolnil v 3. Tisočletju p.n.š., do današnjih dni, ko je kolo izpodrinilo sani. Sani so imele v začetkih eno samo sanišče kot zelo široko smučo imenovano smuka ali vlačuge, ki je služila za težki transport. Na naslednji stopnji razvoja sani je bila deska kot gredelj s stranicama iz desk. Tri najstarejše ohranjene wikinške sani iz 8. stoletja n.š. so imele vitke sanice z drsno oblogo in visoko razkošno nadgradnjo. Našli so jih leta 1905 v pokrajini Slagen na Oslofjordu v ladji Oseberg. Vse sani so bile najprej narejene ročno – kot unikati. Razlikujejo se po merah, po oblikah krivin, po sestavi in gradbenem materialu. Sani so poimenovali po namenu in po kraju izdelave. Tako poznamo indijanske, eskimske sani na vprego, Nansenove, tobogan, skeleton, bob bavorske, davoške, habenske, bozenske, haltzer, solnograške, matraj, bohinjske, tržiške in druge sani (slika 1; Ajtič in Matovski, 1998).



TOBOGAN SANI



SKELETON 1884



BOB 1924



DAVOŠKE SANI



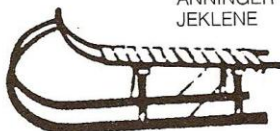
BAVARSKES SANI 1930
R. KUSCHKA, FLEKSIBILNE
GFÄLLER



LEOBENSKE SANI 1930
ANNINGER
JEKLENE



DVOSED BOZEN 1905



HALTALER SANI 1920



SOLNOGRAŠKE SANI 1930



HALTALER-KOBEL 1930



DAVOŠKE SANI
ENOSSED



POTISNE SANI



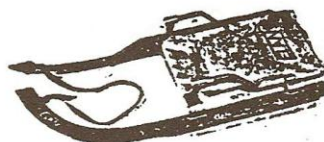
TROSED SANI



MATRAJ SANI 1930



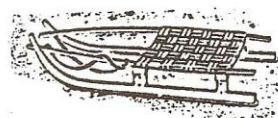
TEKMOVALNE SANI
NARAVNE PROGE



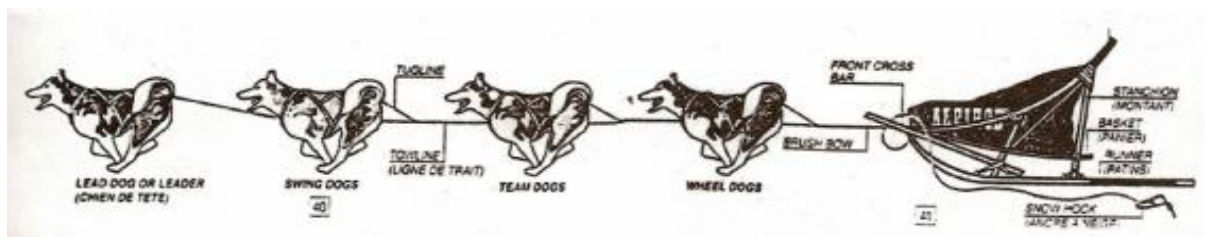
TEKMOVALNE SANI
UMETNE PROGE



KANADSKE SANI 1991
SNO-LASER



ŠPORTNE SANI 1950



Slika 1. Različne vrste sani (Ajtič in Matovski, 1998).

Slovenska imena za sani so: vlak, vlačuge, smuke, smojke, sanke, šlike, snivc, posmojke, mlekarske sani, samotežne ali ročne oz. oglarske, navadne športne, tekmovalne za umetne in naravne proge, Welsove motorne (1908) in Bratinove na reakcijski pogon (oba Slovenca). Uporaba sani je narekovala razvoj kombiniranih dvodelnih sani s premičnim prednjim delom. Na sanici so pritrjevali kolesa ali pa jih zamenjevali s kolesi na isti nadgradnji. Serijsko izdelane ročne sani za zabavo so litoželezne sani avstrijske izdelave s konca 19. Stoletja. V začetku 20. Stoletja so motorji z notranjim izgorevanjem omogočili izdelavo motornih sani, ki so jih danes izpopolnili in jih serijsko proizvajajo. Na slovenskem športnem področju je tradicija sankanja v različnih pokrajinah različna. Več sankajo tam, kjer so ugodne snežne razmere (slika 2). Več uspehov imajo trenutno na Gorenjskem. Sankanje se skuša uveljaviti kot vrhunski tekmovalni šport in kot priljubljena zimska rekreacija mladih.



Slika 2. Sankači na bohinjskem sankališču »Belvedere« (revija Šport, 1920).

Sankanje je, kot tekmovalni šport ali kot športna rekreativna dejavnost, precej bolj poceni kot na primer alpsko smučanje, ki si ga človek danes že težko privošči. Za

sani ni potrebno odšteti prav veliko sredstev, na bližnji breg se pa tako ali tako odpravite peš. Lahko si pa privoščimo organizirano sankanje, kjer nas povlečejo na Vršič, na Vogar, na Ljubelj, na Mišouh...

V zadnjem času postaja sankanje vse bolj priljubljena oblika športne rekreacije. Preprosto povedano, sankanje enostavno človeku zleze pod kožo. Za spuščanje s hriba je dovolj že nekaj skupaj zbitih desk in veselje je popolno. Sankanje je druženje in del zimskega rituala. Na saneh se človek sprosti in uživa v povišanju adrenalina, pri čemer se mora vsak posameznik zavedati, da je lahko nevarno, zato se je na sankanje potrebno odpraviti v dobri fizični kondiciji in s primerno opremo. Predvsem je pomembna zaščita glave, zato naj bo čelada vedno sestavni del vsakega, ki se spušča s sanmi po zasneženih bregovih. Na organiziranih sankališčih je to sicer urejeno, na domačih pa tega žal ni. Sankanje je aktualno že več kot 50 let in to dokazujejo tudi članki, ki smo jih našli na svetovnem spletu. Kako so se sankali leta 1959 sankali v Begunjah po Mihoučkovem in po Dolgem klancu prikazujeta slika 3 in 4.



Slika 3. Sankanje po Dolgem klancu (Begunje, 1959).



Slika 4. Tudi starejši so se radi spustili po Mihoučkovem klancu (Begunje, 1959).

V Cerknici so se takole zadnjič sankali leta 1964 na Peščenu (slika 5).



Slika 5. Sankanje otrok na Peščenu (Cerknica, 1964).

Obema člankoma pa je enako nekaj. V njih je pisalo, da je bil včasih prav v vsaki vasi vsaj en klanec, kjer so se otroci zbirali in se sankali in da je bilo v tistih časih sankanje drugačno.

Otroci cele vasi so se zbrali na najbližjem klancu in se spuščali. Manjši niti sank niso mogli vleči za sabo, starejši pa so se *“prpregli”* in uživali v hitrosti. Sankanje je pomenilo tudi druženje. Dobili so se popoldne po šoli, v nedeljo pa dopoldne in popoldne. Bilo je zelo zabavno in odraslim živ žav ni šel niti malo na živce. Ceste, na katerih bi ostal sneg in bi bile primerne za sankanje, so počasi »izginjale.« Vse je sedaj posuto – posoljeno. Otroci se sankajo samo še na kakšnem hribčku v vrtcu. Bomo res kmalu govorili: » Včasih so se otroci sankali na sankah. To je takšen stolček, na katerega se usedeš in se odpelješ navzdol«.

Odločili smo se, da bomo v diplomski nalogi predstavili naravna sankališča, na katerih se lahko organizirano sankajo, tehniko sankanja ter na podlagi mnenja uporabnikov in pogovorov z organizatorji na sankališčih o varnosti in ponudbi posameznega sankališča izdelali ponudbo primernih naravnih sankališč za potrebe organizacije športnega dne v osnovnih in srednjih šolah.

2. METODE DELA

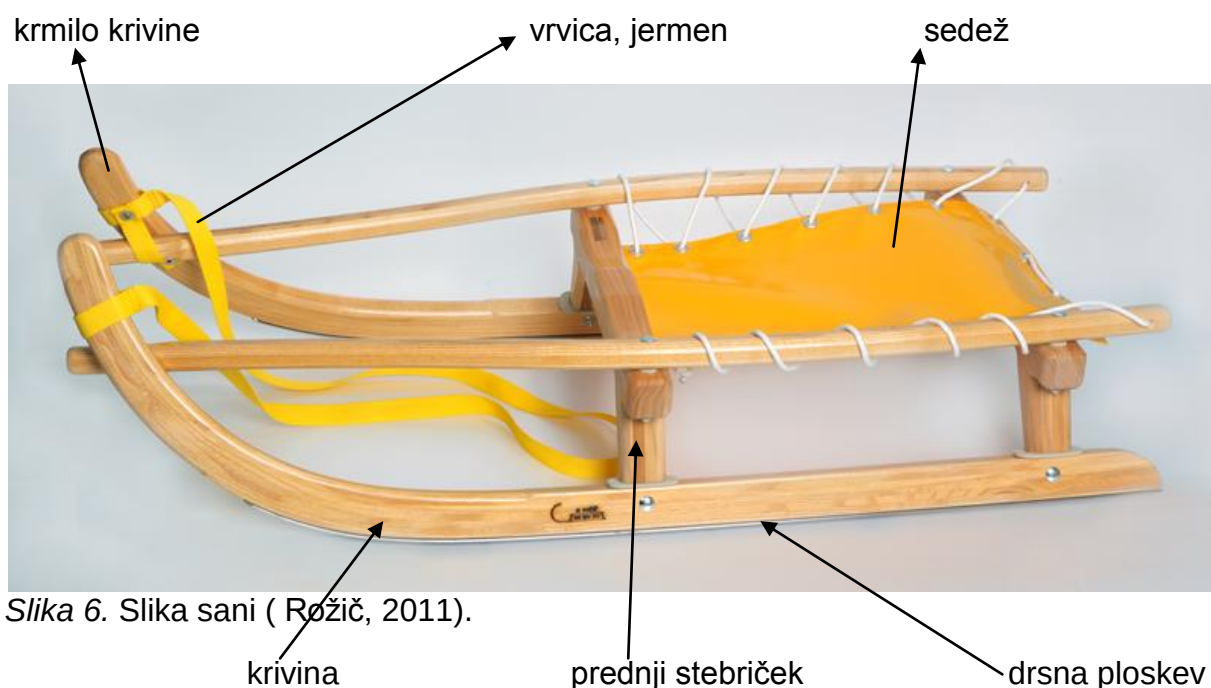
- 1.) Diplomski naloga je monografskega tipa. Pri pisanju prvega dela diplomske naloge smo uporabili deskriptivno metodo. Podatke in informacije smo pridobili iz razpoložljive domače in tuje literature ter z interneta, poleg pisnih virov pa smo uporabili še znanje in izkušnje oseb s tega področja ter lastne izkušnje.
- 2.) Za pisanje drugega dela diplome smo uporabili raziskovalno metodo- anketo.
 - a) Preizkušanci: anketirali smo na treh sankališčih. V Bovcu je anketo izpolnilo 17 sankočev (13 moških in 4 ženske). Povprečna starost udeleženca je bila 28 let . V Gozdu Martuljku je anketo izpolnilo 15 sankočev (9 moških in 6 žensk). Povprečna starost udeležencev je bila 26 let. Na sankališču Stari Vrh smo anketirali 29 sankočev (18 moških in 11 žensk). Povprečna starost udeležencev je bila 27 let.
 - b) Pripomočki: anketni vprašalnik
 - c) Postopek: Anketo smo izvedli na sankališču Stari Vrh, na progi Stolu pri Bovcu, ter v Gozd Martuljku. Anketirali smo v mesecu februarju in marcu 2011. Vse skupaj smo anketirali 61 sankočev. Podatke, ki smo jih pridobili iz anketnih vprašalnikov, smo obdelali v Microsoft Excelu; prikazali bomo osnovno statistiko in frekvenco posameznih odgovorov.

Ponudbo primernih naravnih sankališč za potrebe organizacije športnega dne v osnovnih in srednjih šolah smo izoblikovali na podlagi uporabe raziskovalne metode.

3. REZULTATI: SANKANJE KOT OBLIKA ŠPORTNE REKREACIJE

V nadaljevanju bomo predstavili opremo, ki jo potrebujemo za sankanje, napotke o vzdrževanju in shranjevanju le te.

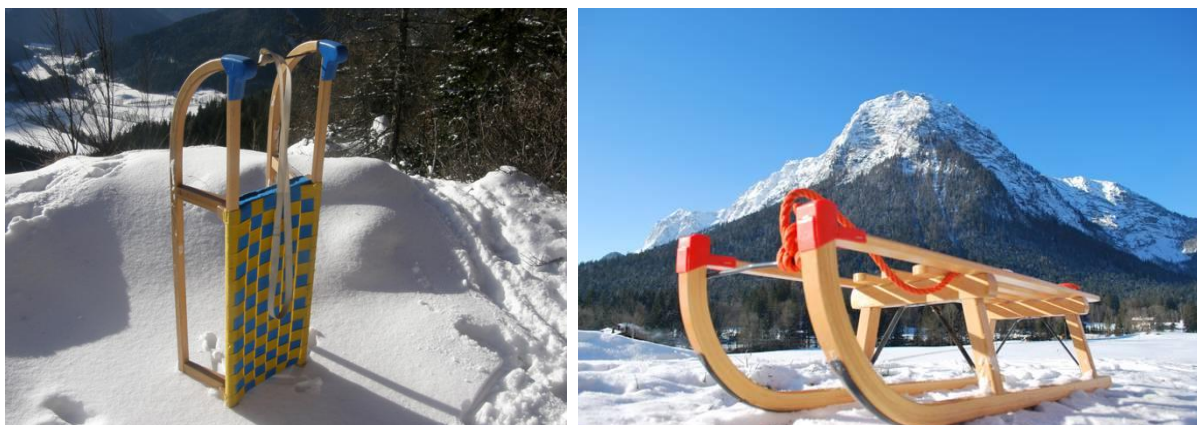
3.1. OPREMA



Slika 6. Slika sani (Rožič, 2011).

Na sliki 6 smo poimenovali posamezne dele sani.

Pri izbiri sani ne smemo siliti z glavo skozi zid - vsekakor se splača dati nekaj več denarja za kvalitetne sani, kot pa kupiti nekaj na hitro. Tudi tukaj velja rek, da nikoli nisi tako bogat, da bi lahko poceni kupoval... Nekvalitetne sani se bodo hitro zlomile, so slabše vodljive in po navadi imajo neudoben in trd sedež, zaradi česar naša hrbtenica "pobira" tresljaje. Na spletu je kar dobra izbira osnovnih modelov sani (slika 7) po ugodnih cenah, pred začetkom sankajske sezone pa jih lahko najdemo celo v večjih trgovskih centrih. Vendar bodimo pazljivi - to so bolj ali manj "igračke", ki so primerne za vožnjo otrok, nikakor pa ne za kakšnega močnejšega sankarja in doseganje večjih hitrosti. Neprijetno zna biti tudi, ko se sredi proge zaradi majhne hitrosti ustavimo in moramo sani navzdol vleči za sabo.



Slika 7. Slika navadnih sani (Sankanje. Info., 2011).

Več užitka pa nam nudijo (pol)tekmovalne sani, ki so sicer malce dražje, ampak vredne svojega denarja. Razlika med osnovnim in tekmovalnim modelom je predvsem v teži in gibljivi vezavi na sprednjem delu sani. Teža prispeva k moči sani in doseganju večjih hitrosti, gibljiva vezava pa nam omogoča zavijanje na principu karving smuči, brez zaviranja z nogami in posledičnim izgubljanjem hitrosti. Večinoma so narejene iz kvalitetnega jesenovega lesa, sedež je lahko klasičen pleten ali pa platnen, ki dobro "pobira" tresljaje tudi na slabše urejenih progah. Drsní površini sta postavljeni pod kotom, kar omogoča izredno vodljivost in posledično večje hitrosti. Zaradi večje širine so športne sanke tudi bolj stabilne na težavnejših odsekih in omogočajo večjo varnost v ovinkih. Poznamo sani za enega sankarja in take, na katerih se lahko peljeta dva - slednje so malo bolj toge in primerne tudi za ljudi malo višje rasti. Vsekakor se splača (če imamo to možnost) različne sani pred nakupom preizkusiti in tako najti najboljši model za naše potrebe in želje. Trenutno se najbolj uporabljajo sani športne znamke Kališnik (slika 8, 9 in 10) in Rožič (slika 11, 12, 13 in 14), ki so narejene prav posebej za tovrstne podvige.



Slika 8. Osnovni model sani Kališnik (sani Kališnik, 2011).

Na sliki 8 so prikazane sani Kališnik. Osnovni model namenjen najširšemu krogu ljudi. Izdelujejo jih v dolžinah 100cm, 105cm, 110cm, 115cm in 120cm ter v širinah 35cm, 40cm in 45 cm.



Slika 9. Sani standard dvosed (sani Kališnik, 2011).

Na sliki 9 je prikazana različica osnovnega modela Kališnik z nekoliko širšim in podaljšanim sedežem, ki omogoča, da se na saneh vozita dva. Zaradi velikosti je model primeren tudi za ljudi višje rasti. Sani so nekoliko bolj toge kot osnovni model. Izdelujejo jih v dolžinah 110cm in 120 cm ter širinah 40cm in 45 cm.



Slika 10. Športna različica osnovnega modela Kališnik (sani Kališnik, 2011).

Na sliki 10 prikazana športna različica osnovnega modela Kališnik. Nižje postavljen platnen sedež in bolj športna postavitve drsnih površin vam zagotavlja da boste prvi na cilju! Primerne so za ljudi, ki želijo druženju ob sankanju dodati kanček športnega pridiha.



Slika 11. Sanke Rožič enosed (Rožič, 2011).

Na sliki 11 so sani Rožič enosed, ki se izdelujejo v dolžinah 120 cm in 110 cm. Sedež je prepleten iz nepremočljivih nylon trakov. Glede na dolžino sedeža so primerne za sankanje ene osebe.



Slika 12. Sani dvosed Rožič (Rožič, 2011).

Na sliki 12 so prikazane sani dvosed Rožič. Sani so dolge 120 cm. Sedež je prepleten iz nepremočljivih nylon trakov. Zaradi daljšega sedeža so sani primerne za sankanje dveh odraslih oseb ali ena odrasla oseba in otrok v sedežu za otroka.



Slika 13. Športne sani Rožič (Rožič, 2011).

Na sliki 13 so prikazane športne sani Rožič. Sani so športno oblikovane in se izdelujejo v treh dolžinah 120cm, 110cm in 100cm. Sedež je izdelan iz nepremočljivega platna. Po obliki in videzu so primerne za tiste, ki si želijo še nekaj več.



Slika 14. Otroške sani Rožič (Rožič, 2011).

Na sliki 14 so prikazane otroške sani Rožič. Sani so dolge 100 cm. Sedež je ožji in prepleten iz nepremočljivih nylon trakov.

Poleg sani je potrebna oprema za sankanje še topla obleka, kapa in rokavice. Prav vam bodo prišle tudi nepremočljive hlače in dobri pohodniški čevlji, s katerimi boste tudi zavirali. Če ste se odločili za nočno sankanje, proga pa ni osvetljena z reflektorji ali baklami, boste potrebovali tudi čelno svetilko. Čelada seveda nikoli ne škodi, sploh pri manjših otrocih, dobrodošla pa so tudi očala.

3.2. VZDRŽEVANJE IN SHRAMBA SANK

Pred sankanjem je dobro, da drsno ploskev sani očistimo s sredstvom za odstranjevanje voska, nato pa jih ponovno povoskamo. Priporočamo vam tudi, da jih nabrusite s finim brusnim papirjem, če pa je sankajska proga zaledenela, lahko notranje robove drsne ploskve nabrusite kar z brusilko. Po uporabi drsno ploskev obrišite, da se vanje ne zažre rja, preden jih pospravite za poletni počitek pa jih dobro povoskajte in odtegnite vijake, če je to mogoče.

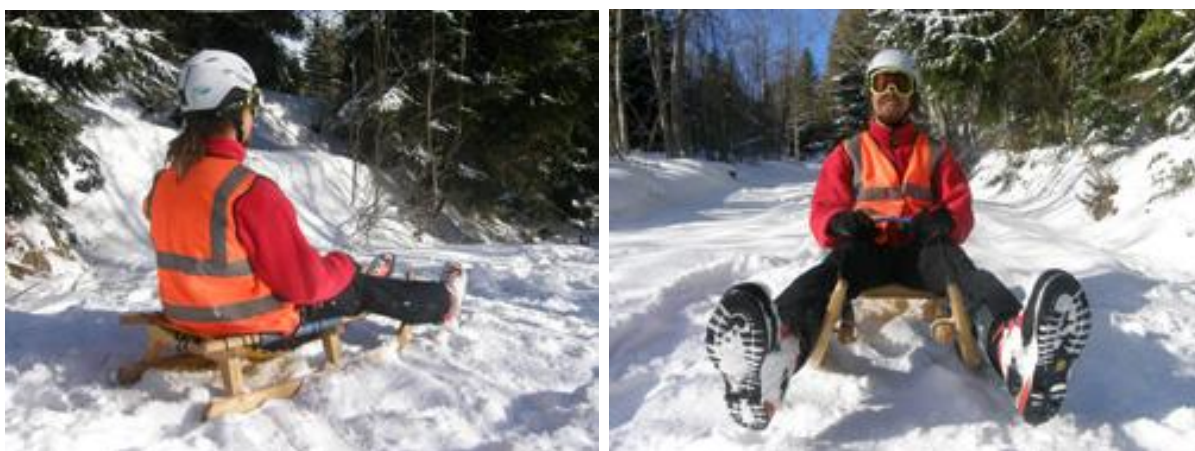
Sani ne puščamo dalj časa izpostavljeni direktni sončni svetlobi, hranimo pa jih v hladnem in suhem prostoru. Med hranjenjem naj sanke ležijo na tleh ali stojijo pokonci, nikoli pa ne smejo ležati na boku (Prestar, 2011).

3.3. TEHNIKE SANKANJA

3.3.1 Tehnika sankanja za neizkušene sankalce

➤ Vožnja po ravnini:

Na saneh sedimo vzravnan, saj imamo tako dober pregled nad dogajanjem in smo ves čas pripravljeni na nepredvidene situacije. Vrvico sani držimo trdno, a še vseeno sproščeno z obema rokama. Zelo važen je položaj nog - lahko jih naslonimo na sprednji del sani, vendar moramo biti pri tem zelo pazljivi, da nam ob nepričakovanem sunku ne zaidejo pod sani (slika 15).



Slika 15. Položaj telesa pri vožnji po ravnem (Kako se sankal, 2011).

➤ Zavijanje v levo:

Če hočemo zaviti levo, spustimo levo nogo na tla in z njo drsamo po podlagi. Kako močno drsamo po podlagi je seveda odvisno od tega, kakšen ovinek je pred nami - bolj ko je oster ovinek, močnejše moramo pritisniti nogo ob tla (slika 16).



Slika 16. Položaj telesa v levem zavoju (Kako se sankal, 2011).

➤ Zavijanje v desno:

Če želimo zaviti desno, pa spustimo desno nogo na tla in z njo drsamo po podlagi (slika 17).



Slika 17. Položaj telesa v desnem zavoju (Kako se sanki, 2011).

➤ Zaviranje:

V primeru občutka, da sankamo prehitro, da nismo več kos našim sposobnostim ali pa se na progi pojavi nepredvidena situacija, MORAMO obvezno zavirati. Z obema nogama močno pritisnemo ob tla in po možnosti z rokama primemo še sprednji del sani in ga dvignemo. Na ta način se bomo na najhitrejši možni način ustavili.

3.3.2. Tehnika sankanja za bolj izkušene sankalce na športnih saneh

➤ Vožnja po ravnini:

Po ravnini se vozi v ležečem položaju (slika 18). Vrvico držite zategnjeno z eno roko, drugo roko s strani položite na prednji stebriček sank, iztegnjene noge pritisnite na krivine sanic, stopala pa naj bodo obrnjena rahlo navznoter. Tudi na ravnini je potrebno sani držati v liniji - krmiliti. To lahko storite s pritiskanjem nog ob krmilo krivine (po potrebi leva ali desna) ter z zategovanjem vrvice z eno roko (ponovno po potrebi levo ali desno).



Slika 18. Položaj telesa pri vožnji po ravnini (Tehnika sankanja s športnimi sanmi, 2011).

➤ **Zaviranje:**

Telo dvignite v polsedeč do sedeč položaj, noge prislonite ob podlago s celimi stopali (in ne samo pete), vrvico pa držite z eno roko (slika 19). Učinkovitejše je krajše, močnejše zaviranje, po potrebi pa prednji del sank s potegom za krmilo krivine dvignite – peljite se popodplatih in zadnjem delu sani.



Slika 19. Položaj nog pri zaviranju (Tehnika sankanja s športnimi sanmi, 2011).

➤ **Vožnja skozi levi ovinek:**

Telo dvignemo v pol sedeč položaj. Vrvico primemo z desno roko, bližje levi strani. Zgornji del telesa rahlo nagnemo v ovinek, a še vedno sedimo v nevtralnem položaju (ne premikamo se levo ali desno). S pokrčeno desno roko vlečemo vrvico v levo stran in s tem levo krmilo krivine. Z desno nogo pritisnemo na desno krmilo krivine. Levo nogo odmaknemo- rahlo dvignemo, od leve krivine. Levo roko iztegnemo levo in nazaj v ovinek ter drsamo po podlagi (slika 20). Roke ne iztegujemo naprej ali ob saneh (možnost poškodbe).



Slika 20. Položaj telesa skozi levi ovinek (Tehnika sankanja s športnimi sanmi, 2011).

➤ Vožnja skozi desni ovinek:

Kot pri levem ovinku, razen, da vrvico primemo z levo roko, bližje desni strani. S pokrčeno levo roko vlečemo desno stran vrvice in s tem desno krmilo krivine k sebi. Z levo nogo pritisnemo na krmilo krivino leve sanice. Desno nogo odmaknemo- rahlo dvignemo, od desne krivine. Desno roko iztegnemo desno in nazaj v ovinek ter drsamo po podlagi (slika 21).



Slika 21. Položaj telesa skozi desni ovinek (Tehnika sankanja s športnimi sanmi, 2011).

3.3 VARNO SANKANJE NAJMLAJŠIH

Otrokom lažje približamo stvari oz. jim obrazložimo, predstavimo določene stvari preko igre, zgodbic. Zato smo za šolarje izdelali tole zgodbico, ki je povzeta iz filmčka »Sledding Safety Cartoon«. Šole, ki bi se odločile za vsebino športnega dne sankanje, bi lahko kakšen dan pred samim športnim dnevom skupaj z učiteljico šli skozi to zgodbico in se pogovorili o varnosti na sankališču, zakaj potrebujejo čelado, kako se obnašati na sankališču, na kaj morajo paziti...



Kdor ima glavo potrebuje tudi čelado .



Boljša je zaščita, kot da nam je kasneje žal, če se zaletimo. Zato naj otroci vedno nosijo čelado na glavi, ko se sankajo. Poleg čelade so obvezna tudi topla oblačila,



debelejše rokavice in pohodni čevlji .

Na saneh se vozimo vzravnano, vrvico sani držimo trdno z obema rokama, noge

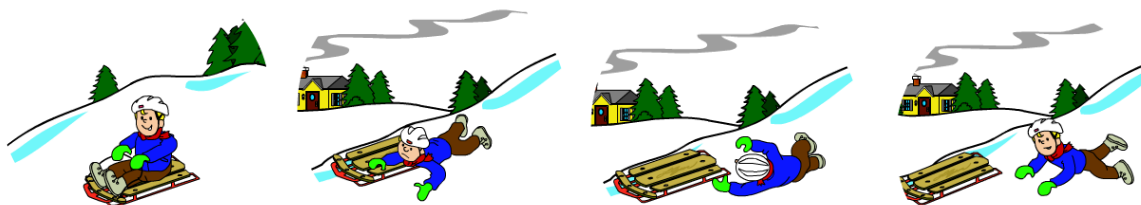


naslonimo na sprednji del sani .

Naslednji korak je varno zaustavljanje in zavijanje. Če se hočemo ustaviti, moramo obe noge s celimi stopali močno pritisniti ob tla. Če želimo zaviti, moramo tisto nogo



spustiti na tla, v katero smer zavijamo. To pomeni, če zavijamo v levo, pritisnemo pred zavojem s celim stopalom leve noge na tla. Če zavijamo desno, pa stopimo s celim stopalom desne noge na tla pred zavojem. Lahko se zgodi, da otrok izgubi nadzor nad sani. Naprimer v primeru, da se z svojim zaustavljanjem na ustavi. V tem primeru otroku preostane le eno, da se skotali iz sani.



Naj otrok ne skrbi za sani, dobili jih boste ko se bodo ustavile.



Otrok naj se izogiba sneženih kupov na progi . V samem kupu se



lahko skriva lahko še kaj drugega kot samo sneg .

Otroci naj uporabljajo le sani za sankanje. Ne kupujte jim razne krožnike, bobbe in



druge izpeljanke sani ____ . Vse to je prenevarno, ker jih otroci ne



morejo usmerjati tako kot sani ____ .

Vse predstavljene vaje naj otroci pred sankanjem ponovijo vsaj 10x na ravnem in nato na krajšem spustu, na bližnjem hribu. Starši, učitelji popravite jih, če niso v pravilnem položaju. Varnost je le na prvem mestu. Ko otroci poznajo in znajo vse položaje (položaj med sankanje, položaj pri zaviranju, zavijanju ter skrajni ukrep, ko se otrok zakotali iz sank) lahko vse še nekajkrat ponovimo skozi igro in združimo prijetno s koristnim. Otroci se bodo naigrali, malo zraven še ogreli in ponovili.

Primer: Otroci prosto tekajo med sanmi. Na znak učitelja, morajo hitro steči do svojih sani ter se postaviti v položaj v katerega učitelj zahteva. Ko so vsi otroci v položajih, jih preverimo če so vsi pravilno nameščeni. Kdor ni ga čaka kazen, da še enkrat pred vsemi pove pravilni položaj za določeno situacijo.

3.4. PRAVILA SANKANJA NA UREJENIH PROGAH

Zaletavanje in izrivanje s proge med sankanjem je precej nevarno, zato se na progo odpravite zaporedoma in ne vsi hkrati. Ne ustavljajte se v nepreglednih zavojih in ne podcenjujte strmine. Paziti morate, da imate sani ves čas pod nadzorom, saj lahko pri sankanju pridobite veliko hitrosti, pri katerih vas lahko kaj hitro vrže iz zavoja v kakšno drevo ali prepad.

Na dogajanje na progi bodite pozorni tudi, ko se vzpenjate. Če je možno, se vzpenjajte ob progi, sanke pa nosite in ne vlecite za seboj. Če hoja ob progi ni mogoča, pa hodite ob notranji strani zavojev. Tudi pri sankanju morate spoštovati zlatih 10 FIS pravil za varno smučanje, priporočamo pa vam še varnostno čelado in smučarska očala (Prestar, 2011).



Slika 22. 10 FIS pravil (Nočno sankanje, 2011).

1.) Bodimo obzirni do drugih sankalcev/ sankalčic na progi!

Vsak sankalč/ sankalčica mora ravnati tako, da nikogar ne ogroža ali mu škoduje. Posebno previdni smo na otroke! Vinjenim osebam se lahko prepove nadaljnje sankanje.

2.) Obvladovanje hitrosti in načina vožnje

Vsak/a sankalč/ica mora sankati tako, da se lahko pravočasno ustavi. Svojo hitrost vožnje mora prilagoditi znanju, terenskim, snežnim in vremenskim razmeram ter gostoti prometa na sankališču ali sankalški progi.

3.) Izbira smeri vožnje

Sankač/ica, ki prihaja od zadaj, mora smer svoje vožnje izbrati tako, da ne ogroža sankočev ali sankočic pred seboj.

4.) Prehitevanje

Prehitevanje je dovoljeno z desne in leve, vendar le, če je razdalja dovolj velika, da prehitevanemu omogoča dovolj prostora za vse njegove manevre.

5.) Vključevanje in vnovični spust- nadaljevanje

Vsak/a sankoč/ica, ki želi zapeljati na sankoško progo ali po ustavitvi nanjo spet zapeljati, se mora navzgor in navzdol prepričati, da to lahko stori brez nevarnosti zase ali za druge.

6.) Ustavljanje

Vsak/a sankoč/ica se mora izogibati ustavljanju na ozkih ali nepreglednih delih, če ni to nujno potrebno. Sankoč, ki je tam padel, se mora čim hitreje umakniti oz. opozoriti na svojo navzočnost. V primeru, da se na progi zaustavljate, se umaknite na rob proge, tako da ne ovirate ostalih sankočev!

7.) Vzpenjanje in spuščanje- sestopanje

Sankoč/ica, ki se vzpenja ali spušča peš, mora to storiti na robu sankoške proge ali sankališča.

8.) Upoštevanje znakov in označb

Vsak/a sankoč/ica mora upoštevati oznake in signalizacijo.

9.) Pomoč pri nesreči

Ob nesreči je vsak/a sankoč/ica dolžan pomagati.

10.) Dolžnost legitimiranja

Vsak/a sankoč/ica, če je priča ali udeleženec/ka, odgovoren ali ne, se mora v primeru nezgode legitimirati.

3.5.1 BOHINJ- Z VOGARJA

-

- **Dolžina proge:** 6km
- **Nadmorska višina starta/cilja:** 1150mnv/650mnv
- **Naklon:** 10%
- **Zahtevnost proge:** srednje zahtevna
- **Sezona:** od decembra do marca
- **Kako pridemo na start:** s terenskimi vozili
- **Število sankalcev:** 4-25 oseb
- **Oprema:** na zbirnem mestu dobite sani (sani so znamke Kališnik) ter čelno svetilko, če ste se odločili za nočno sankanje, ki poteka ob 17h, 19h in 21h.
- **Trajanje programa:** 2uri
- **Cena:** 15€ na osebo (en spust), ponovni spust 7€
- **Rezervacija/ kontakt:** GSM: 040 864 202, tel: +386 4 5723 461, info@pac-sports.com ali pa kar osebno v recepciji Hostla pod Voglom. Recepcija je odprta vsak dan od 8.00- 11.00 in 16.00- 21.00.

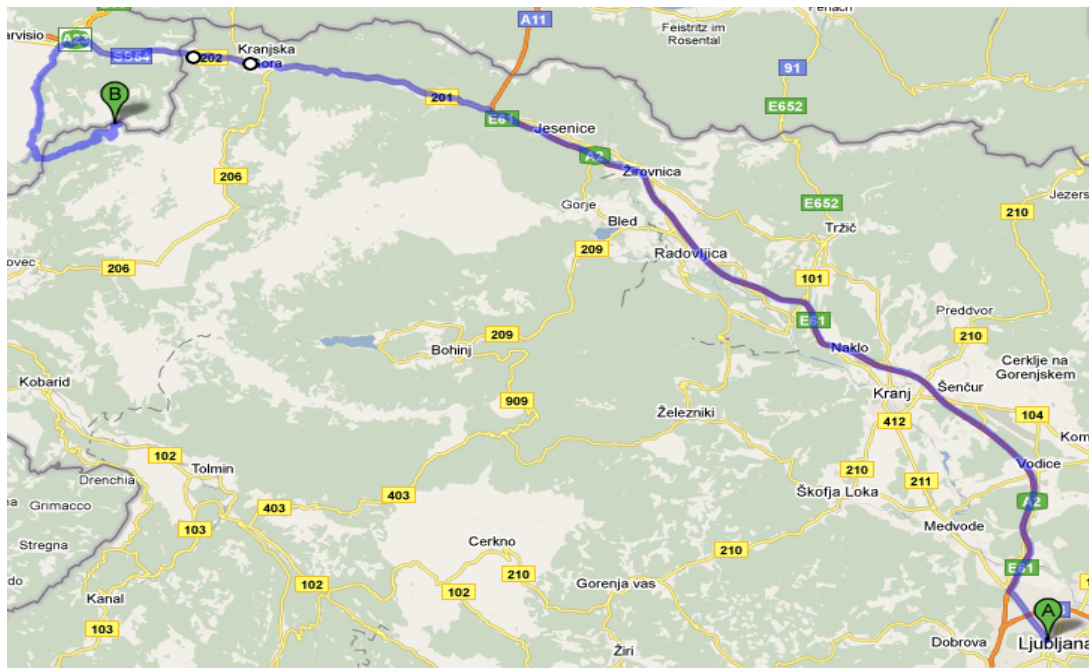
- **Drugo:** po končanem sankanju boste postreženi s čajem ali kuhanim vinom



Slika 24. Sankanje z Vogarja (Sankanje, 2011).

3.5.2. BOVEC- MANGARTSKA CESTA

- **Zbirno mesto:** cesta na Mangartsko sedlo



Slika 25. Prikaz poti od Ljubljane do zbirnega mesta (Google maps 2, 2011).

- **Dolžina proge:** 1785m
- **Nadmorska višina starta/ cilja:** 1273mnv/ 1413mnv
- **Naklon:** 7,78%
- **Zahtevnost proge:** nezahtevno
- **Sezona:** december do marec, ob ugodnih snežnih razmerah

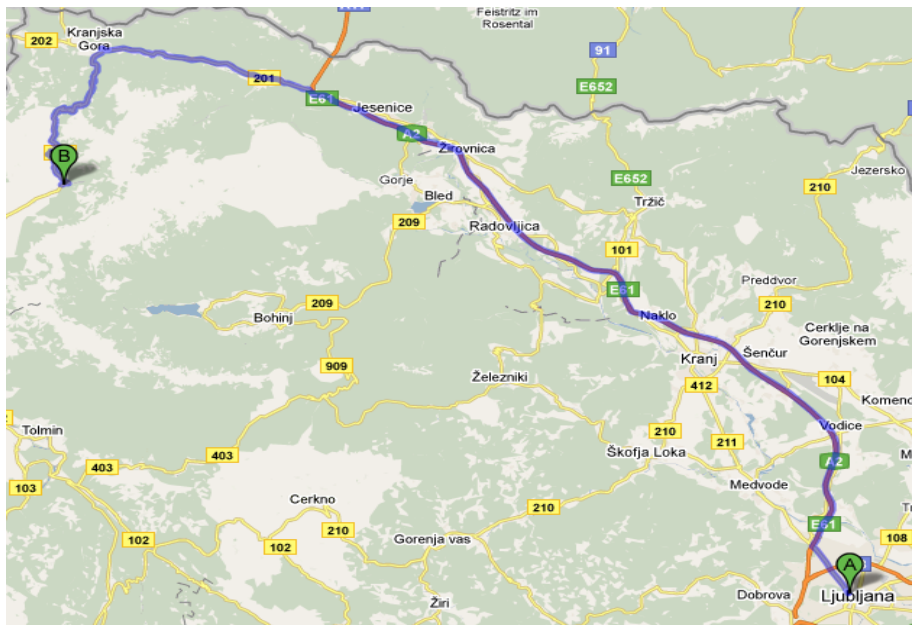
- **Kako pridemo na start:** s terenskimi vozili vas do izhodišča odpeljejo 3x
- **Število sankočev:** 30
- **Oprema:** na zbirnem mestu dobite sani (sani so znamke Rožič), čelado in čelno svetilko, če se odločite za nočno sankanje
- **Trajanje programa:** do 3 ure s prevozi. Dnevno sankanje poteka ob 10h, 13h, 16h oz. po dogovoru. Nočno sankanje poteka vsak dan ob 19h oz. po dogovoru.
- **Cena:** 20€ (dnevno sankanje), 25€ (nočno sankanje) na osebo. Otroci do 6let-brezplačno. Otroci od 7 do 14 let – 20% popusta. Skupine 10 in več oseb – 10% popusta. Prevoz Bovec – Trenta – Bovec: 4,00 € na osebo (minimalno 4 osebe)
- **Rezervacija/ kontakt:** Tel: +386 (0) 5 38 86 032, info@bovec-sc.si
- **Drugo:** na planini Mangart vam postrežejo s planinskim čajem



Slika 26. Sankanje na progi Mangart (Bovec šport center, 2011).

3.5.3. SANKANJE NA PROGI TRENTA

- **Zbirno mesto:** Po predhodni najavi v Trenti pred info središčem Triglavskega narodnega parka.



Slika 27. Prikaz poti od Ljubljane do zbirnega mesta (Google maps 3, 2011).

- **Dolžina proge:** 2km
- **Nadmorska višina starta/ cilja:** 764mnv/ 610mnv
- **Naklon:** 9,75%
- **Zahtevnost proge:** nezahtevna
- **Sezona:** december do marec, ob ugodnih snežnih razmerah
- **Kako pridemo na start:** s terenskimi vozili vas do izhodišča odpeljejo 3x
- **Število sankočev:** 30 oseb hkrati oziroma po predhodnem dogovoru tudi več (nabava dodatne opreme in organizacije)
- **Oprema:** V Bovcu si lahko izposodite sanke(izposoja enih sank stane za en dan 12€). Možnost izposoje tudi druge športne opreme (čelna svetilka, krplji, pohodne palice...)
- **Trajanje programa:** do 3 ure s prevozi
- **Cena:** dnevno sankanje 20€, nočno sankanje 25€. Otroci do 6 let- gratis, otroci od 7 do 14 let- 20% popusta, skupine nad 10 oseb- 10% popusta.
- **Rezervacija/ kontakt:** ŠPORT CENTER BOVEC, Kot 2, 5230 Bovec, E: info@bovec-sc.si; T: 05 38 86 032; M: 031 263 632; W: www.bovec-sc.si

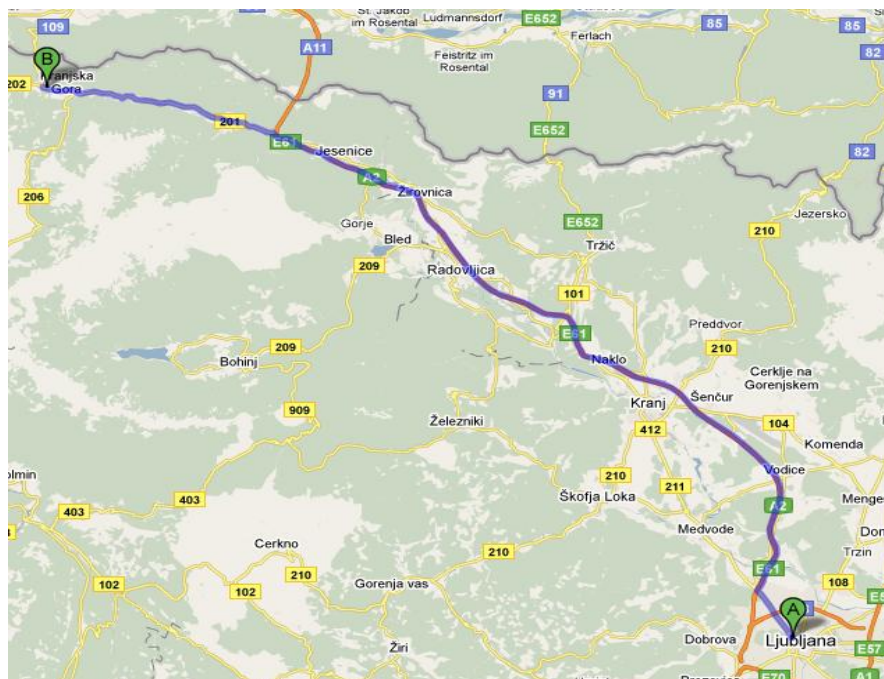
- **Drugo:** Sankanje lahko zaključite tudi na Ekološki turistični kmetiji Pri Plajerju, kjer se boste ogreli in okrepčali. Med sankanjem vam brezplačno ponudimo topel planinski čaj (z dodatki).



Slika 28. Sankanje na progi Trenta (Bovec šport center, 2011).

3.5.4. GOZD MARTULJEK

- **Zbirno mesto:** v agenciji Julijana v Kranjski Gori



Slika 29. Prikaz poti od Ljubljane do zbirnega mesta (Google maps 4, 2011).

- **Dolžina proge:** 2500m
- **Nadmorska višina starta/ cilja:** 1050mnv/ 770mnv
- **Naklon:** 8-12%
- **Zahtevnost proge:** lahka do srednje zahtevna
- **Sezona:** od decembra do marca
- **Kako pridemo na start:** s terenskimi vozili ali motornimi sanmi.

- **Število sankočev:** 35
- **Oprema:** sani, znamke Kališnik, dobite na zbirnem mestu
- **Sankanje:** Nočno sankanje je možno vsak dan ob 17.00, 19.00 in 21.00 uri. Proga je osvetljena z reflektorji. Dnevno sankanje je po dogovoru.
- **Trajanje programa:** 2uri
- **Cena:** 13€ - 19€ po osebi (otroci do 15. leta starosti 10€) Cena vključuje prevoz na vrh sankoške proge (2x) ter izposajo sani
- **Rezervacija/ kontakt:** julijanaturizem@gmail.com, 051 623 701, 04 5820 318
- **Drugo:** Sankanje je mogoče kombinirati z večerjo ali zabavo v njihovi gostilni

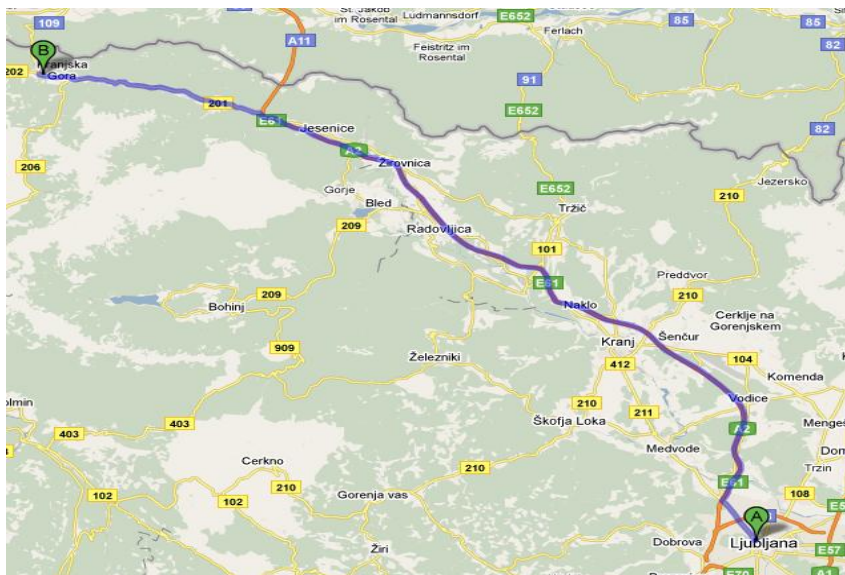
Pri Martinu v Kranjski Gori.



Slika 30. Prva osvetljena proga v Sloveniji, Gozd Martuljek(Julijana turizem, 2011).

3.5.5. KRNICA

- **zbirno mesto:** je v agenciji Julijana v Kranjski Gori



Slika 31. Prikaz poti od Ljubljane do zbirnega mesta (Google maps 5, 2011).

- **dolžina proge:** 2000m
- **nadmorska višina starta/cilja:** 1113mnv/910mnv – 200mnv
- **naklon:** 7-15%
- **zahtevnost proge:** lahka do srednje zahtevna turistična proga
- **sezona:** Od decembra do marca
- **kako pridemo na start:** Na štartno mesto spusta vas pripeljejo s posebej prirejenim teptalcem snega.
- **število sankočev:** 25
- **Oprema:** Pri nas uporabljamo vrhunske sani znamke Kališnik ter Ebner. Izbirate pa lahko med enosednimi ter dvosednimi sankami. Sani dobite na startu.
- **sankanje:** Nočno sankanje je možno vsak dan ob 18.00 in 20.00 uri. Proga je osvetljena z baklami, vsak udeleženec pa prejeme še naglavno svetilko.
- **Trajanje programa:** 2uri
- **cena:** 13€ - 19€ po osebi (otroci do 15. leta starosti 10€). V ceni sta vključena dva spusta. Med spustoma je v koči v Krnici možnost tople hrane ter pijače. V koči je mogoče tudi prenočiti.
- **rezervacije (e-mail naslov in tel.):** julijanaturizem@gmail.com, 051 623 701, 04 5820 318

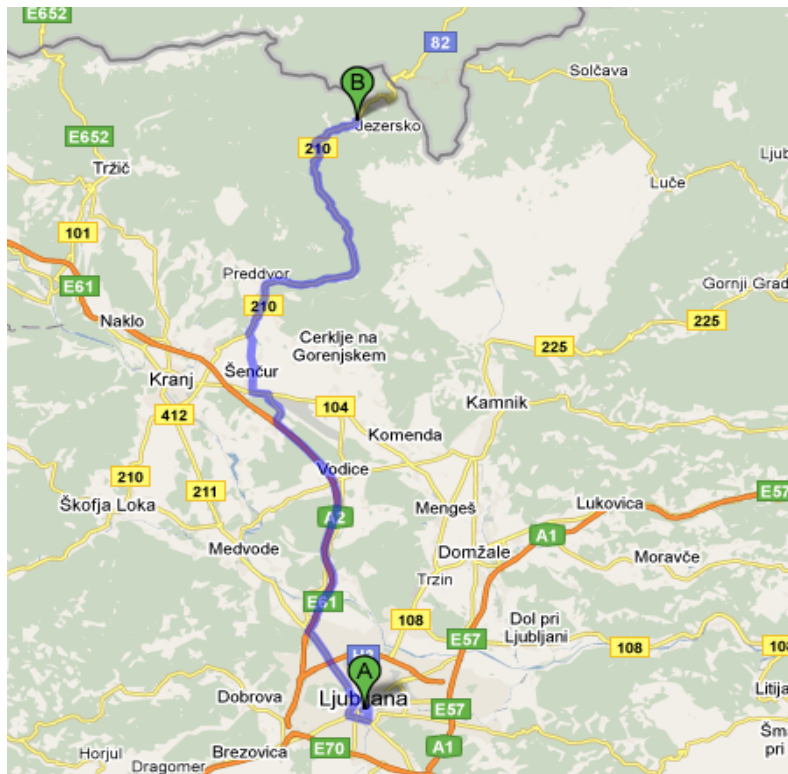
- **Drugo:** Sankaška proga v Krnici je edina proga v Sloveniji, kjer je prevoz organiziran s prirejenimi teptalci snega. Sankanje je mogoče kombinirati tudi z večerjo ali zabavo v naši gostilni Pri Martinu v Kranjski Gori



Slika 32. Prevažanje sankočev z teptalcem snega na startno mesto (Krnica, 2011).

3.5.6. JEZERSKO – MALI VRH

- **Zbirno mesto:** 10 minut pred dogovorjenim terminom se dobite pred hotelom Planinka na Zgornjem Jezerskem, v centru vasi, nasproti Petrola



Slika 33. Prikaz poti od Ljubljane do zbirnega mesta (Google maps 6, 2011).

- **Dolžina proge:** 3000m
- **Nadmorska višina starta/ cilja:** 1300mnv/ 1000mnv
- **naklon:** 10%
- **zahtevnost proge:** srednja, primerne za otroke, družine, nepozabno zaljubljene pare in tiste, ki ste željni več adrenalina.
- **sezona:** od decembra do marca
- **Kako pridemo na start:** z terenskimi vozili
- **Število sankočev:** 6- 40
- **Oprema:** Uporabljajo kvalitetne športne sanke Kathrein, Kališnik in Pohleven. Sanke so primerne za eno ali dve osebi. Za nočno sankanje dobite tudi lučke.
- **Sankanje:** organizirajo dnevno in nočno sankanje ob 18.00, 20.00 in 22.00 uri
- **Trajanje programa:** 2uri

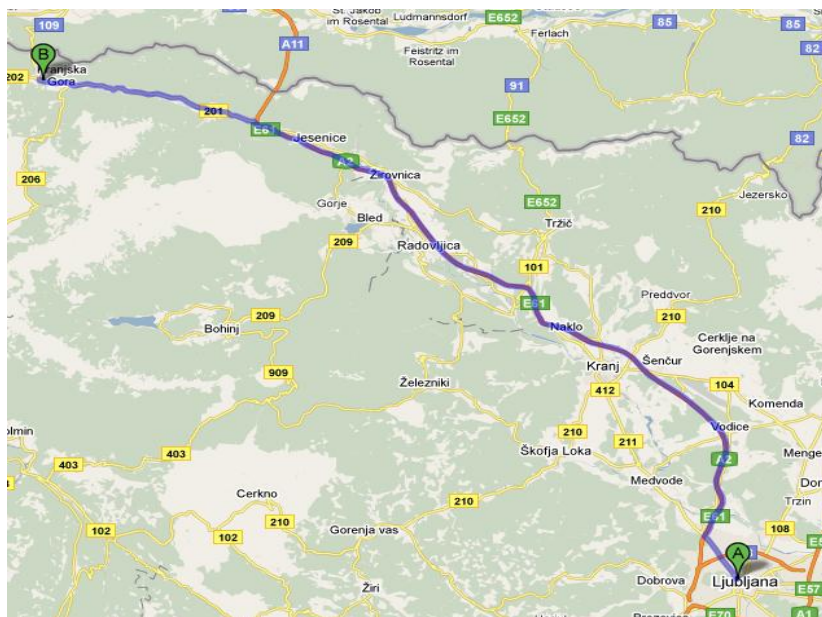
- **Cena:** 15 evrov na osebo vključuje prevoz na start sankajske proge, izposajo sani, ponoči izposajo čelnih svetilk in čaj na cilju.
- **Rezervacije in informacije:** info telefon 031 203 930, E: info@feelgreen.si. Rezervirali vam bodo termin in z veseljem odgovorili na vaša dodatna vprašanja. Ob rezervaciji termina jim boste sporočili želeno uro prihoda in število sankajcev.
- **Drugo:** Sankajem v lastni režiji prepovedujejo gibanje po progi v času organiziranega sankanja, saj obstaja možnost naleta v njihovo nasproti vozeče se terensko vozilo ali sankaja v pešake. Vse sankaje naprošajo, da pred spustom pokličejo na njihovo telefonsko številko 031 203 930 in se prepričajo, da terenskih vozil ni na progi. Gre za vašo varnost!



Slika 34. Sliki prikazujeta dnevno in nočno sankanje na Malem vrhu (Sankanje, 2011).

3.5.7. KRANJSKA GORA – TROMEJA

- **Zbirno mesto:** v agenciji Julijana v Kranjski Gori



Slika 35. Prikaz poti od Ljubljane do zbirnega mesta (Google maps 7, 2011).

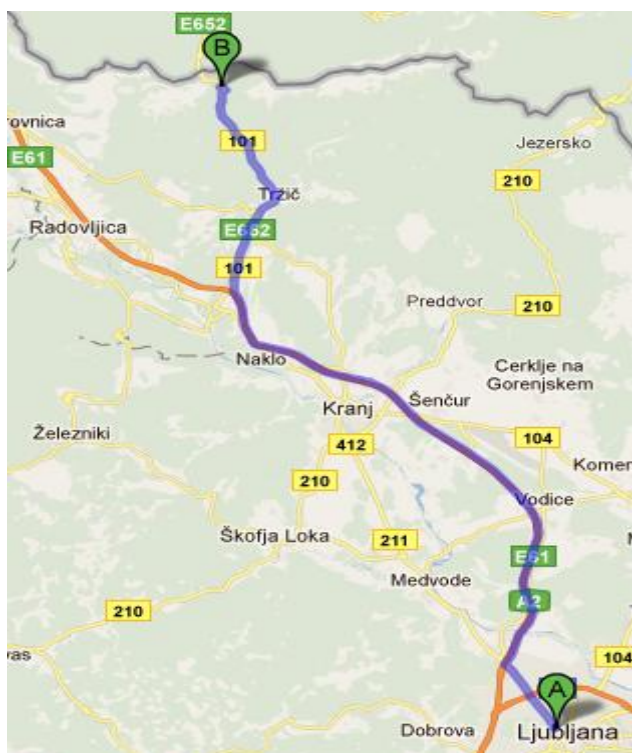
- **dolžina proge:** 2800m
- **nadmorska višina starta/ cilja:** 1145mnv/ 900mnv
- **naklon:** 7-13%
- **zahtevnost proge:** Lahka do srednje zahtevna turistična proga.
- **Sezona:** od decembra do marca
- **kako pridemo na start:** Na štartno mesto spusta vas pripeljejo z terenskimi vozili
- **število sankočev:** 30
- **Oprema:** V agenciji porabljajo vrhunske sani znamke Kališnik ter Ebner. Izbirate pa lahko med enosednimi ter dvosednimi sankami. Cena najema sani je 4€.
- **Sankanje:** Nočno sankanje je možno vsak dan ob 18.00 in 20.00 uri. Proga je osvetljena z baklami, vsak udeleženec pa prejeme še naglavno svetilko.
- **Trajanje programa:** 2uri
- **cena:** V ceni sta vključena dva spusta.
- **rezervacije** (e-mail naslov in tel.): julijanaturizem@gmail.com, 051 623 701, 04 5820 318
- **drugo:** Med spustoma je v domu na Tromeji možnost tople hrane ter pijače. V koči je mogoče tudi prenočiti. Sankanje je mogoče kombinirati z večerjo ali zabavo v gostilni Pri Martinu v Kranjski Gori.



Slika 36. Sankanje na Tromeji (Tromeja, 2011).

3.5.8. LJUBELJ

- **zbirno mesto:** Gostišče Koren ali Ljubelj (bivši mejni prehod).



Slika 37. Prikaz poti od Ljubljane do zbirnega mesta (Google maps 8, 2011).

- **dolžina proge:** 2,5 km
- **nadmorska višina starta/ cilja:** 1370 mnv/ 1050mnv
- **naklon:** 10-15%

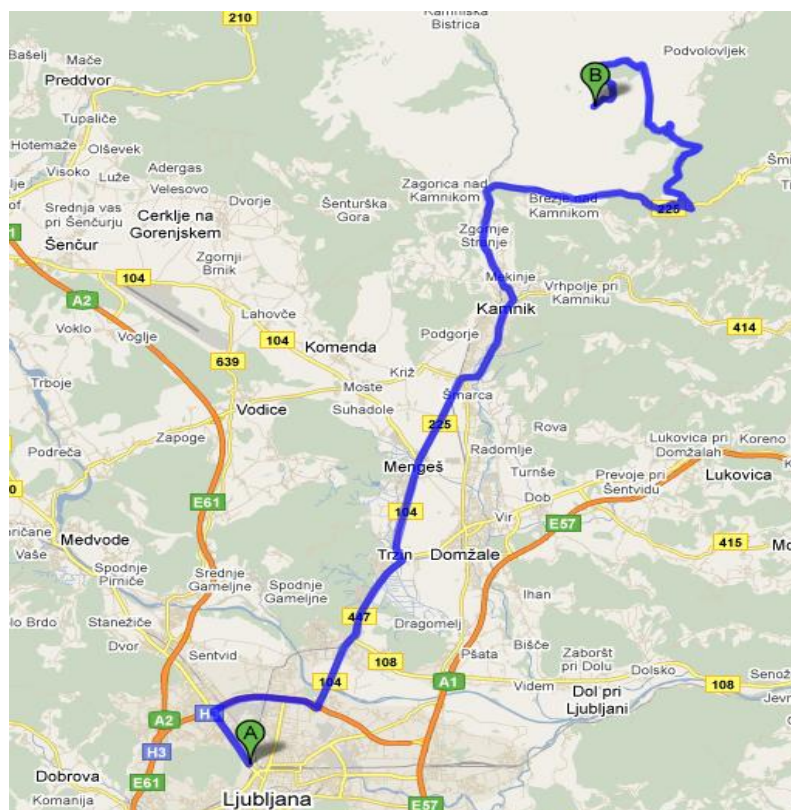
- **zahtevnost proge:** srednja
- **sezona:** od decembra do marca
- **kako pridemo na start:** Peš.
- **Število sankalcev:** Primerno za skupine do 50 oseb.
- **Oprema:** sani Rožič - dvosed. Cena izposoje sank je 6,00 €
- **Sankanje:** dnevno sankanje ter možno je tudi nočno sankanje, potrebna je predhodna najava, gostje dobijo čelne svetilke.
- **Trajanje programa:** 2 uri
- **Cena:** 20€. vključuje: 1 spust, vodeno sankanje, malica (klobasa, zaseka, čaj...)
- **Rezervacija/ kontakt:** E: info@koren-sports.si, 04 59 62 275 ali 041 467459
- **Drugo:** Najstarejši cestni prelaz v Evropi. Vse dodatne informacije najdete na njihovi spletni strani <http://www.koren-sports.si>



Slika 38. Sankanje na Ljubelju (Sankanje na Ljubelju, 2011).

3.5.9. VELIKA PLANINA

- **zbirno mesto:** zgornja postaja nihalke



Slika 39. Prikaz poti od Ljubljane do zbirnega mesta (Google maps 9, 2011).

- **dolžina proge:** 2,4km
- **nadmorska višina starta/ cilja:** /
- **naklon:** /
- **zahtevnost proge:** srednja
- **sezona:** od decembra do marca
- **kako pridemo na start:** povzpnete se z dvosedežnico
- **število sankočev:** 20-25
- **Oprema:** Možen je najem sani v prostorih šole smučanja Label tik ob zgornji postaji nihalke. Priporočajo predhodno rezervacijo sani na tel. št. 040 750 875. Cena za najem sani je 8€.
- **Sankanje:** Sankanje na urejeni sankoški progi v času dnevne smuke žal ni možno (razen za najavljene skupine in športne dneve), vam pa tereni izven smučišča ter posebej pripravljen poligon ponujajo številne možnosti za krajše

spuste na saneh. Nočno sankanje poteka na urejeni in osvetljeni sankški progi ob petkih in sobotah med 17.30 in 19.30

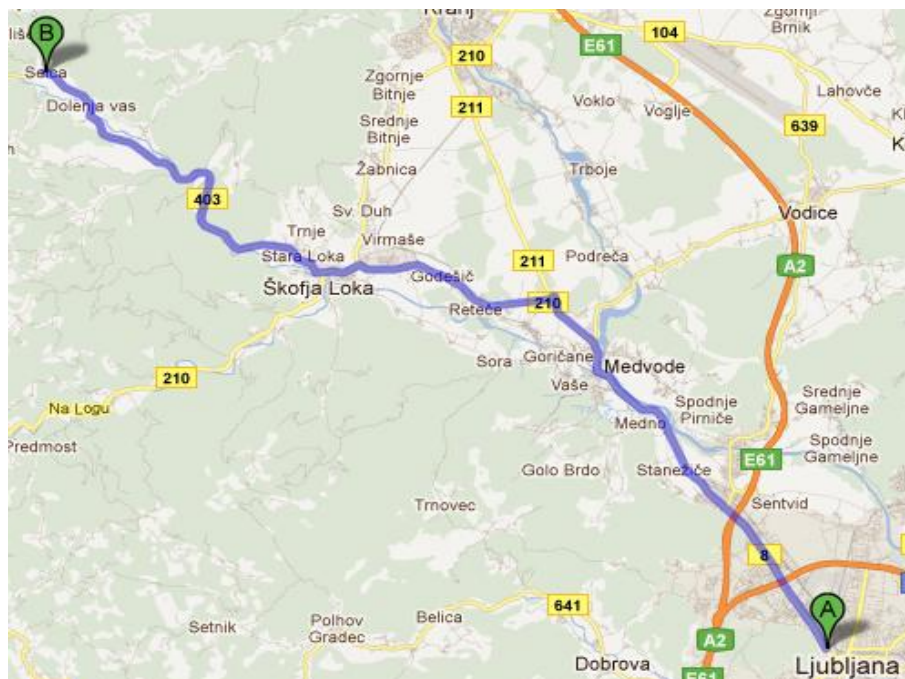
- **cena:** 15€/na osebo (v ceno je vključen prevoz z nihalko, sankška karta, organizacija),
- **rezervacija/ kontakt:** V primeru slabega vremena sankanje odpade, zato priporočamo, da se predhodno pozanimате o razmerah na Veliki planini na tel.: 01 832 72 59, 031 680 862. info@velikaplanina.si
- **drugo:** Nihalka vas zapelje na planino ob 17.00, dol pa vas odpelje ob 20.00. Za skupine je možna organizacija celotnega programa, ki poleg sankanja vključuje zaključek večera s pogostitvijo v Gostišču Zeleni Rob na planini.



Slika 40. Sankanje na Veliki planini (Sankanje 1, 2011).

3.5.10. SELŠKA DOLINA – MIŠOUH

- **zbirno mesto:** na samem cilju proge. Nasproti gostilne Pr` Birt

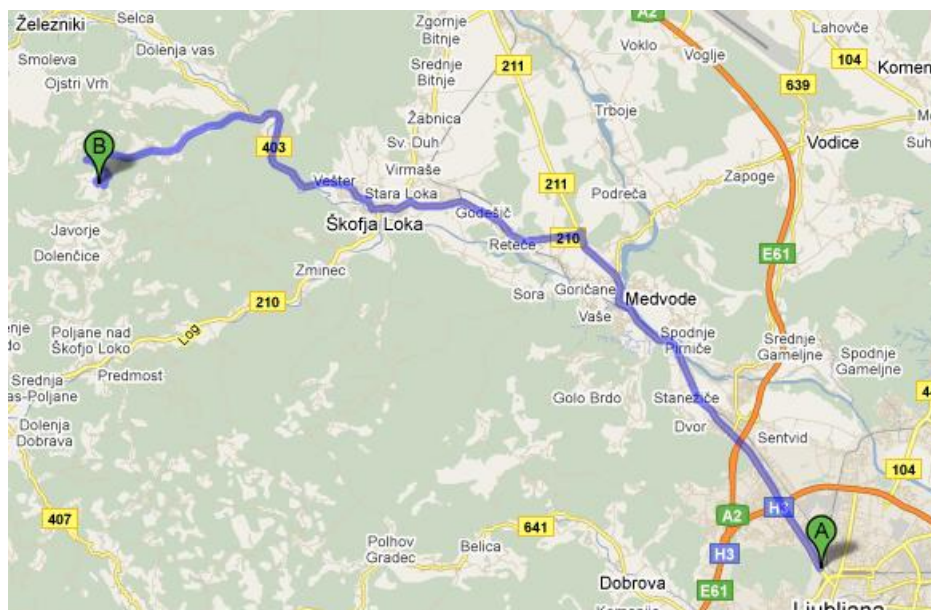


Slika 41. Prikaz poti od Ljubljane do zbirnega mesta

- **dolžina proge:** 2,5km
- **nadmorska višina starta/ cilja:** 700mnnv/ 400mnnv
- **naklon:** /
- **zahtevnost proge:** za vse generacije
- **sezona:** od decembra do marca
- **kako pridemo na start:** lahko peš ali s terenskimi vozili
- **število sankočev:** 40
- **Oprema:** Sanke Rožič za dve osebi. Sani ter nočno lučko dobite na startu.
- **Sankanje:** organizirano je dnevno sankanje ter nočno sankanje od 17h-22h
- **Trajanje programa:** 2uri
- **Cena:** Dnevno sankanje 5 € na spust, nočna za prvi spust 10 €, vsak nadaljnji pa po 5 €. v ceno je všteti prevoz do starta ter sanke, pri nočnem pa še čelna svetilka in kuhano vino oz. čaj na samem startu.
- **Rezervacija/ kontakt:** tel: 041/774-527 Domen oz. 041/635-162 Niki
- **Drugo:** Imajo tudi pakete za skupine

3.5.11. STARI VRH

- **Zbirno mesto:** na spodnji postaji sedežnice Stari vrh



Slika 42. Prikaz poti od Ljubljane do zbirnega mesta (Google maps 10, 2011).

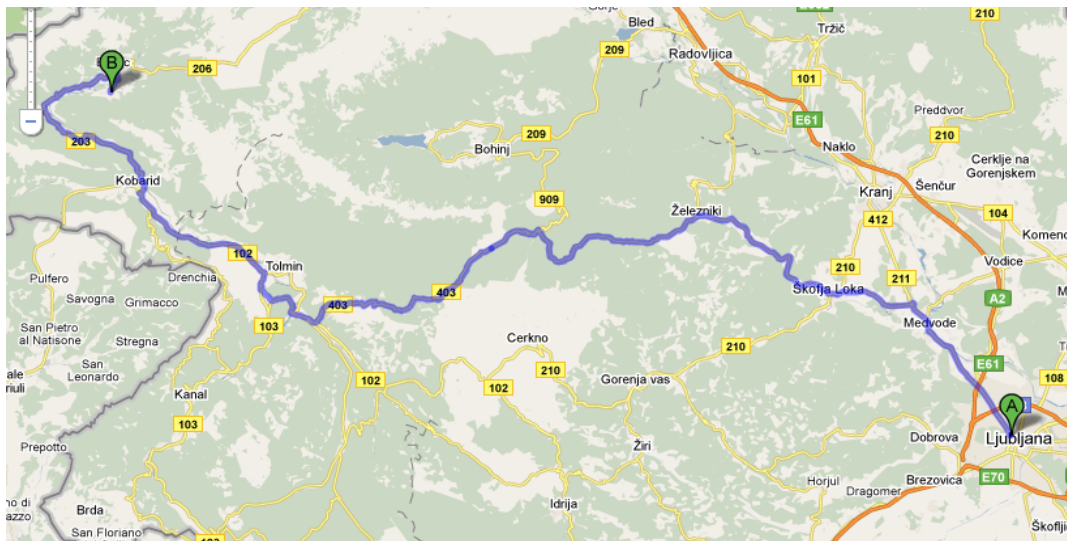
- **Dolžina proge:** 2,5 km
- **Nadmorska višina starta/ cilja:** 1000mnv/ 700mnv
- **Naklon:** /
- **Zahtevnost proge:** srednje zahtevna
- **Sezona:** od decembra do marca
- **Kako pridemo na start:** s sedežnico
- **Število sankočev:** prevoze opravlja sedežnica
- **Oprema:** sanke Rožič za dve osebi, dobite jih na startu
- **Sankanje:** organizirajo nočno sankanje od 19h naprej
- **Trajanje programa:** 1ura
- **Cena:** Enourni karta 15 €, dvourni 25 €, triurni 30 €
- **Rezervacija/ kontakt:** 041/635-162 Niki, 041/774-527 Domen
- **Drugo:** Na vrh sankališča (smučišča) vas odpelje ogrevana 6-sedežnica. Za en spust boste porabili približno 15 min, saj je čas vožnje na vrh samo 6 min. V eni uri naredite 3 vožnje.



Slika 43. Sankanje na starem vrhu (Fotogalerija, 2011).

3.5.12 STOL PRI BOVCU

- **zbirno mesto:** Gostilna Pri Žvikarju, nedaleč stran od Bovca



Slika 44. Prikaz poti od Ljubljane do zbirnega mesta (Google maps 11, 2011).

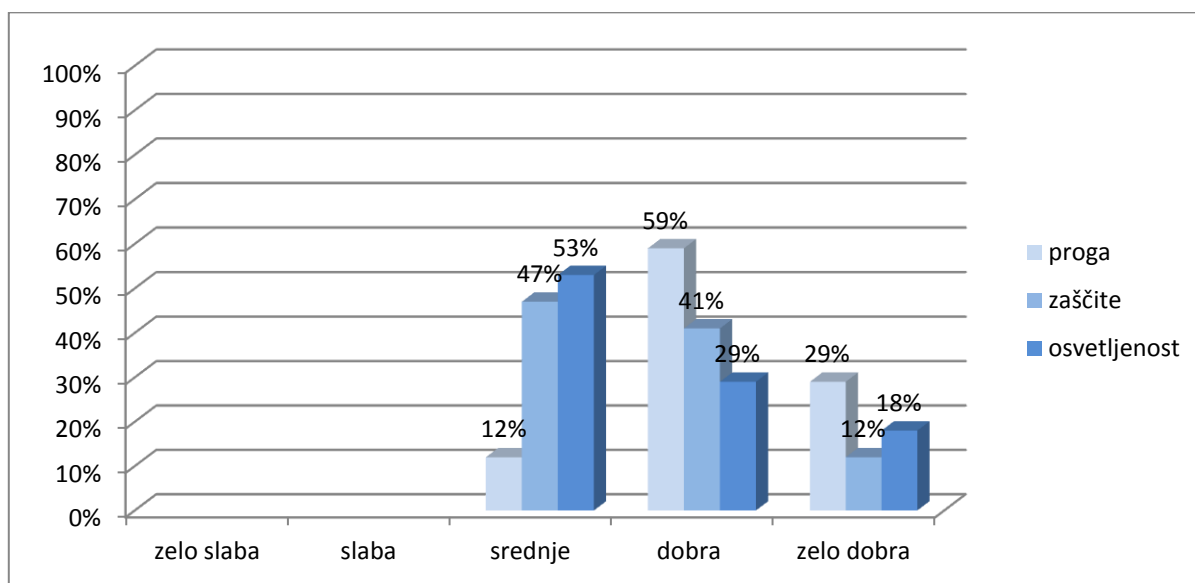
- **dolžina proge:** 1,5 km
- **nadmorska višina starta/ cilja:** 920mnv/ 700mnv
- **naklon:** ni podatka
- **zahtevnost proge:** lahka
- **sezona:** od decembra do marca
- **kako pridemo na start:** S terenskimi vozili
- **Število sankočev:** 30+
- **Oprema:** Sani znamke Kališnik za eno ali dve osebi
- **Sankanje:** dnevno sankanje poteka ob 11h, 14h in 17h, nočno sankanje poteka ob 20h in 23h
- **Trajanje programa:** 2- 3 ure (odvisno od velikosti skupine in vremena)
- **Cena:** 25€, otroci do 14 let: 20 €/osebo. Cena vključuje prevoz iz Bovca in nazaj, izposajo lahko vodljivih športnih sank Kališnik in čelnih svetilk, nezgodno zavarovanje in 20% DDV. Cena dnevnega sankanja vključuje tudi toplo malico (jota s klobaso) v gostilni Pri Žvikarju.
- **Rezervacija/ kontakt:** bovec.rafting.team@siol.net, www.bovec-rafting-team.com, tel: 041 338 308 (Adis), 040 658 025 (Peter)
- **Drugo:** Popust za skupine. Sankanje je primerno za tudi za manjše otroke. Njihovi najmlajši gosti so bili stari 3 leta.

3.6. MNENJA SANKAČEV S SANKALIŠČA STARI VRH, GOZD MARTULJEK TER STOLU PRI BOVCU

Anketirali smo 61 naključnih sankočev, v Stolu pri Bovcu, na Starem vrhu na progi Mišouh ter v Gozd Martuljku. Prišli smo do sledečih zaključkov.

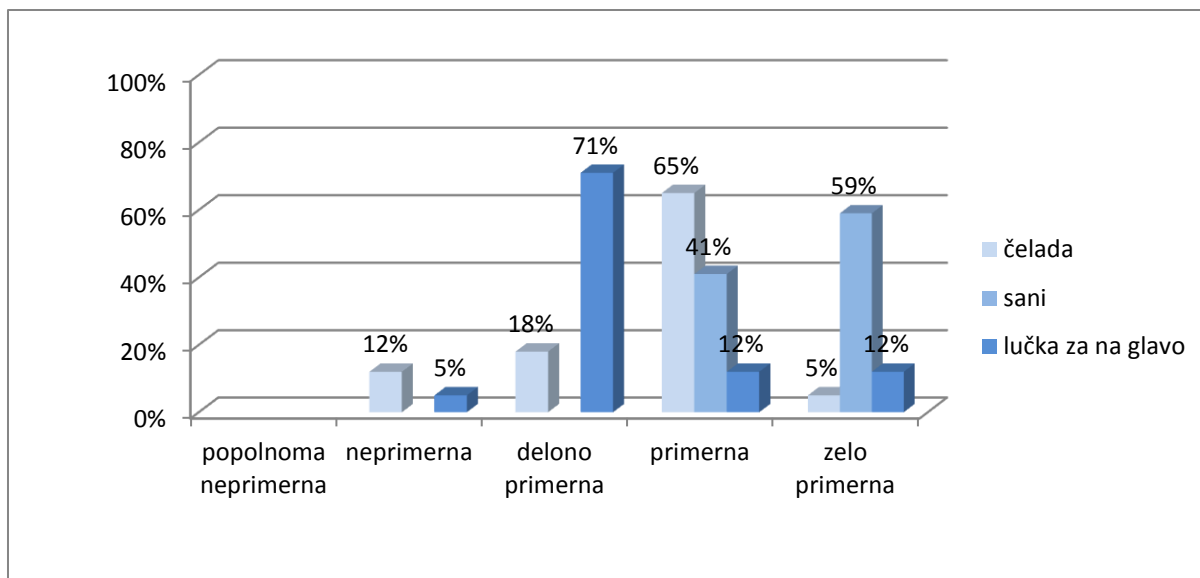
1. Sankališče Stol pri Bovcu:

V Bovcu je anketo izpolnilo 17 sankočev(13moških in 4 ženske). Povprečna starost udeležencev je bila 28 let. Polovica se jih je že sankala na urejenih progah, polovica pa še nikoli. Večina jih je izvedela za tako obliko sankanja preko interneta ali pa so o tem izvedeli pri prijateljih in sorodnikih. Povedati moramo še, da so anketo izpolnjevali udeleženci na zadnjem sankanju v sezoni, kar pomeni da tudi pogoji verjetno niso bili dobri, saj je bila letos zima zelo slaba in so na nekaterih sankališčih že predčasno zaključili s sankanjem februarja. Varnost proge so ocenili sledeče.



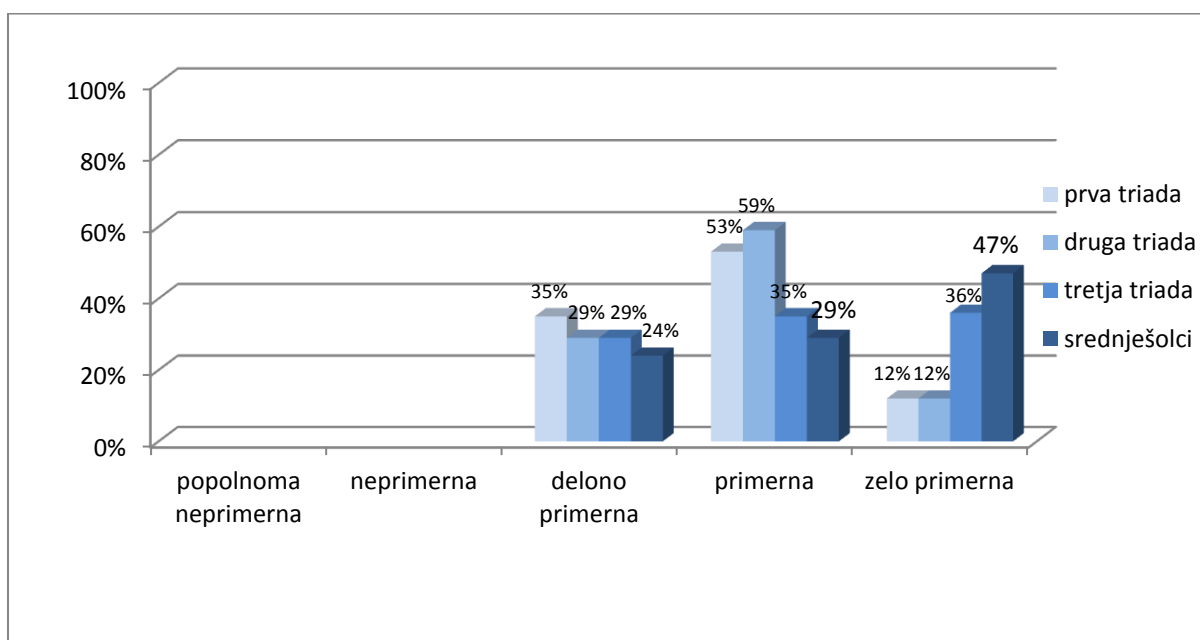
Slika 45. Ocena proge sankališča Stol pri Bovcu.

Na sliki 45 so uporabniki ocenjevali progo. Večina jih je menila, da je bila proga dobro pripravljena ter srednje zaščiten in osvetljen.



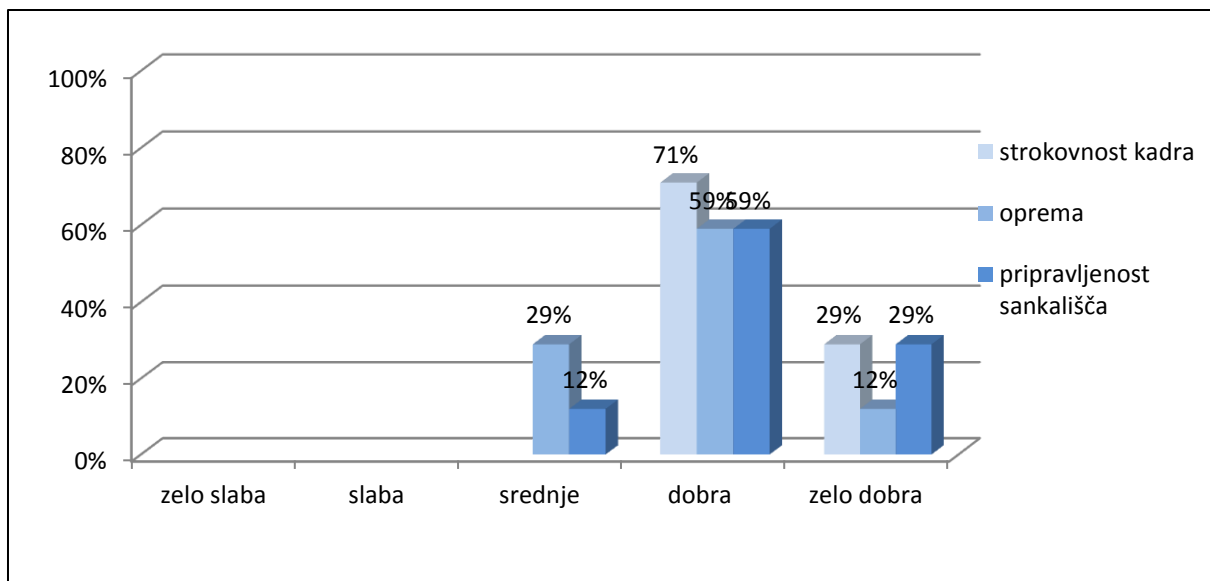
Slika 46. Ocena uporabnikov primernost opreme.

Na sliki 46 je prikazana primernost opreme. Večina uporabnikov je menila, da je čelada primerna za sankanje, delno primerno so ocenili lučko za na glavo, sani pa so označili za zelo primerne.



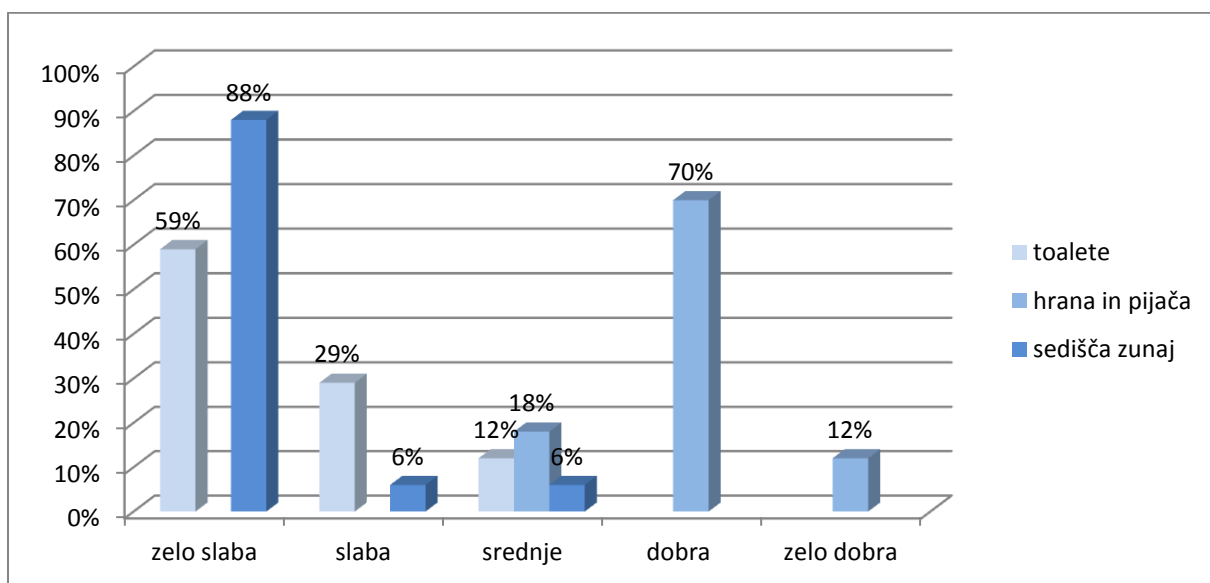
Slika 47. Primernost sankajske proge za osnovnošolce in srednješolce.

Na sliki 47 vidimo, da so bili anketiranci mnenja, da je to sankališče najbolj primerno za srednješolce in otroke tretje triade, malo manj primerna je za preostali dve triadi.



Slika 48. Ponudba na sankališču.

Na sliki 48 je prikazano mnenje sankočev o strokovnostjo kadra, opremi in pripravljenosti sankališča. Večina je ocenila vse tri ponudbe z oceno dobro.



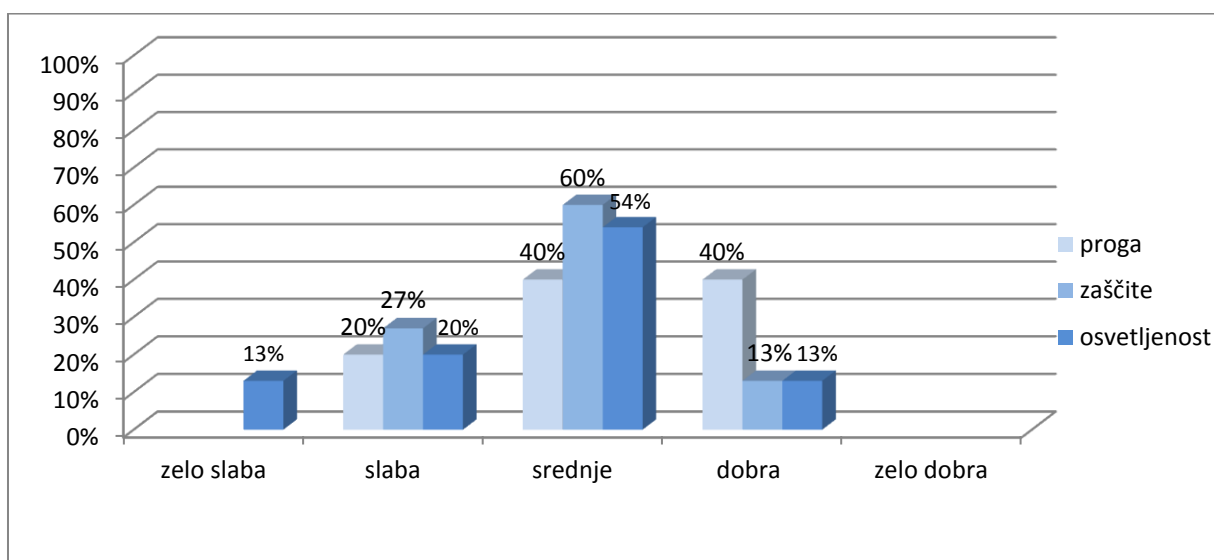
Slika 49. Ponudba na sankališču.

Na sliki 49 vidimo, da so slaba stran tega sankališča toaletе in sedišča zunaj. Z hrano in pijačo so bili sankočzi zadovoljni.

Na koncu smo jih povprašali še o skupni oceni sankališča. Večina udeležencev bi sankališče ocenila z dobro 4.

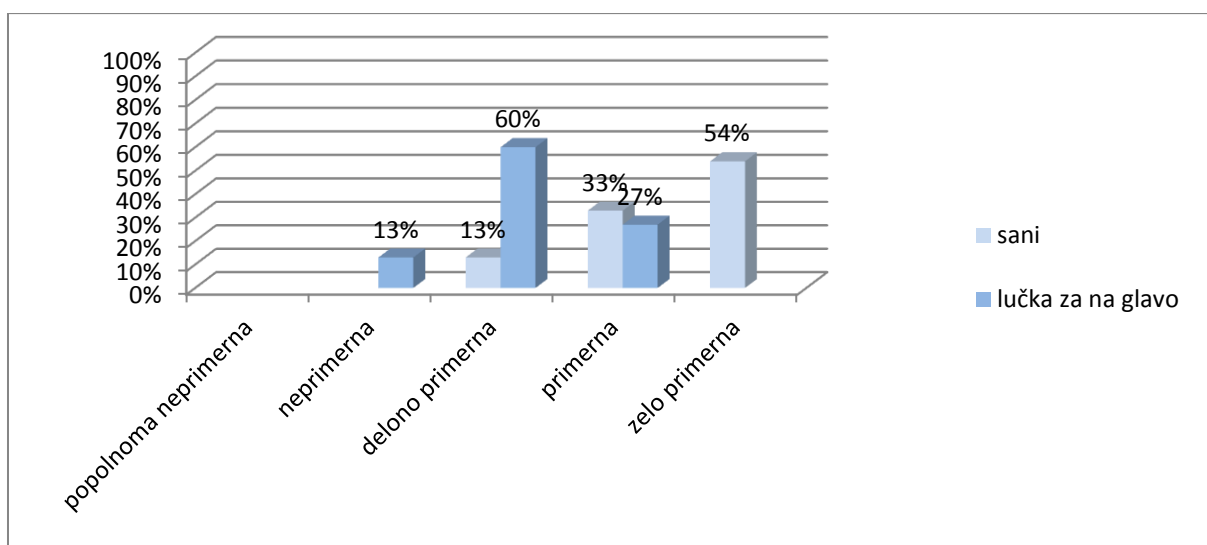
2. **Gozd Martuljek:**

Anketo je izpolnilo 15 sankalcev (9moških, 6 žensk). Najstarejši udeleženec je bil star 35 let, najmlajši pa 18 let. Večina se jih je že sankala na urejenih progah, razen 3 udeležencev. Podatke za tako obliko sankanja jih je večina izvedela od prijateljev in sorodnikov, nekateri so o tem izvedeli preko interneta. Organizator ni ponudil čelad za sankanje. Varnost proge so ocenili sledeče.



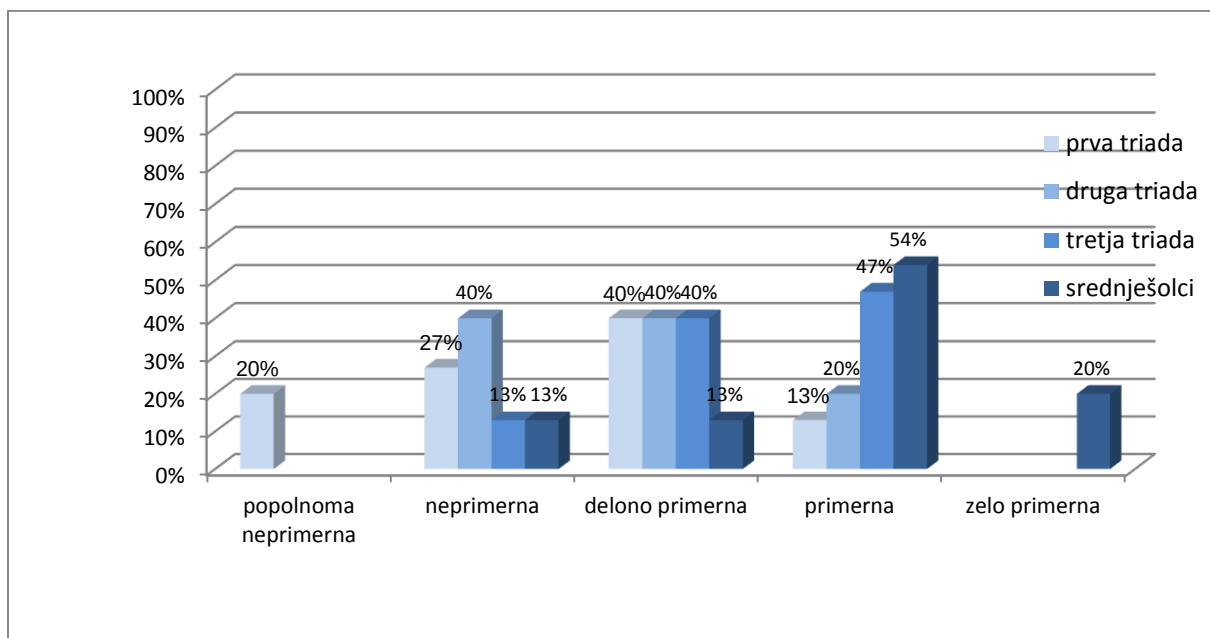
Slika 50. Ocena proge sankališča Gozd Martuljek.

Na sliki 50 vidimo, da so bili uporabniki z progo in njenimi zaščitami večinoma zadovoljni. Z osvetljenostjo na tem sankališču niso bili tako zadovoljni.



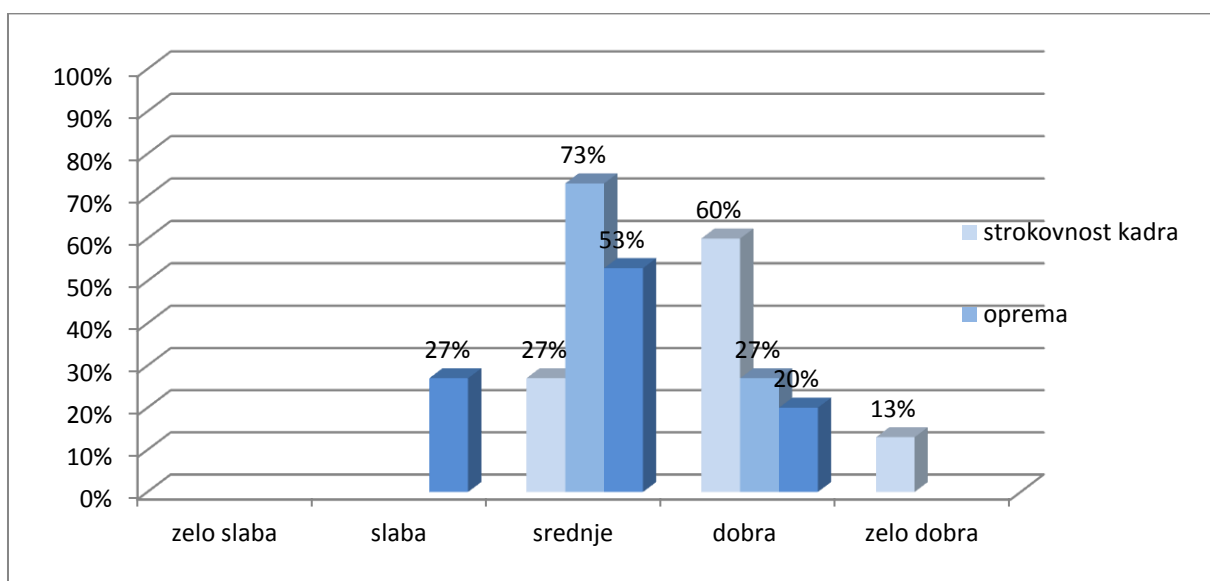
Slika 51. Ocena uporabnikov primernost opreme.

Na sliki 51 vidimo, da na tem sankališču organizatorji niso ponudili čelade. Večina udeležencev je bila zadovoljna z sanmi, z lučko za na glavo pa niso bili tako zadovoljni.



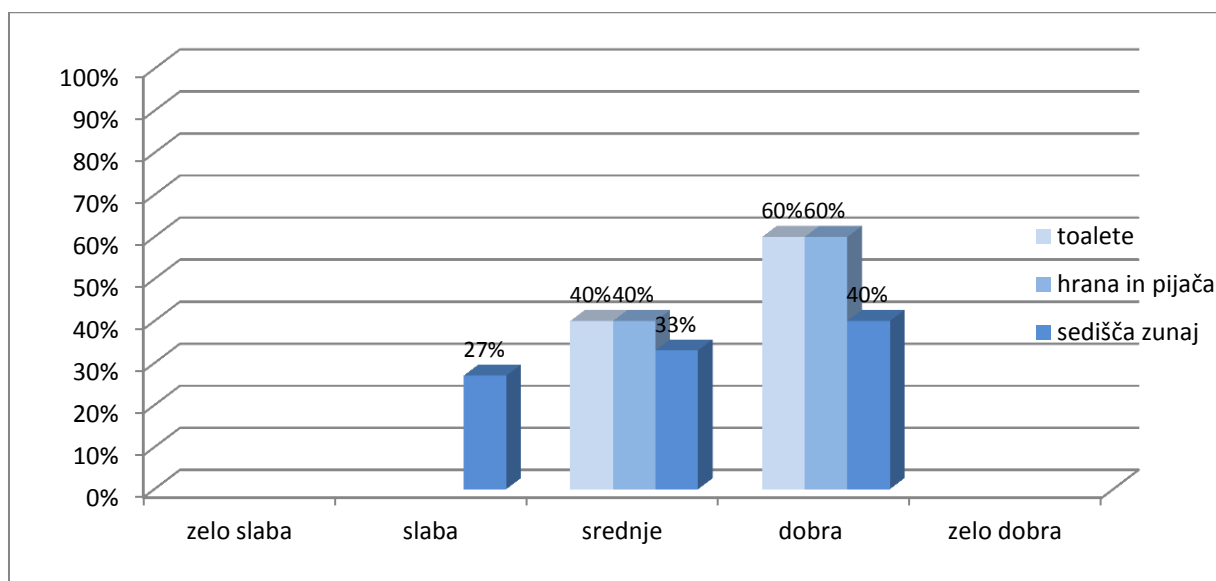
Slika 52. Primernost sankališke proge za osnovnošolce in srednješolce.

Na sliki 52 vidimo, da so bili anketiranci mnenja, da je to sankališče najbolj primerno za srednješolce, malo manj za tretjo triado. Nekateri so bili mnenja, da proga ni primerna za prvo in drugo triado.



Slika 53. Ponudba na sankališču.

Na sliki 53 vidimo, da je bila večina udeležencev zadovoljna z opremo in strokovnostjo kadra. Pripravljenost sankališča je bila ocenjena slabše.



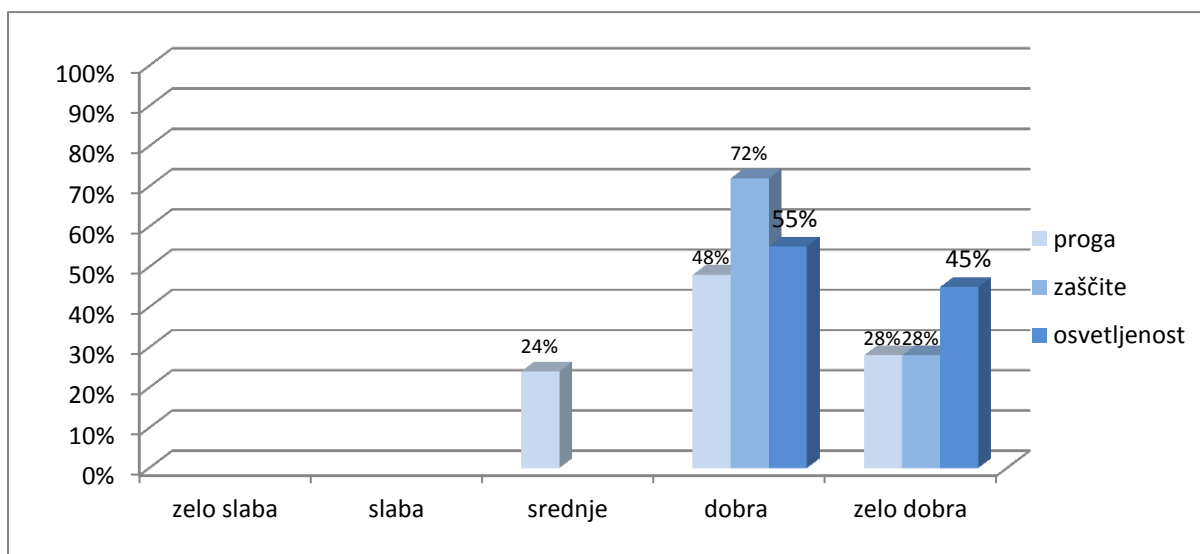
Slika 54. Ponudba na sankališču.

Na sliki 54 vidimo, da so bili uporabniki zadovoljni z toaletami in hrano, malo manj so bili zadovoljni z sedišči zunaj.

Na koncu smo jih povprašali še o skupni oceni sankališča. Večina udeležencev bi sankališče ocenila z dobro 3.

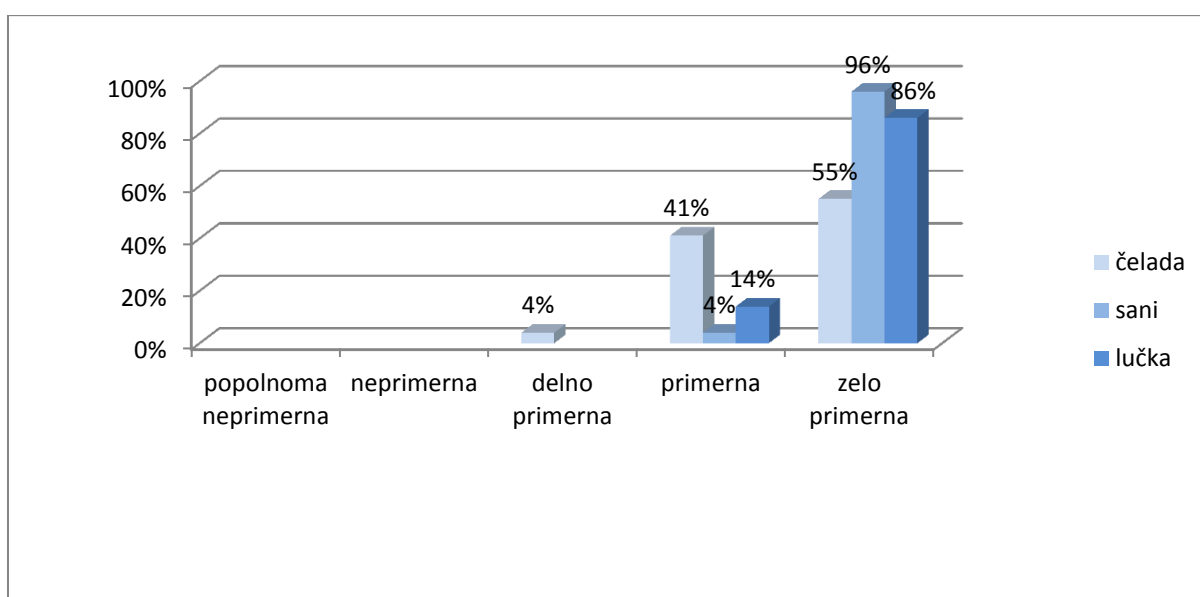
3. Sankališče Stari vrh:

Anketirali smo 29 sankalcev (18 moških, 11 žensk). Povprečna starost udeležencev je bila 27 let. Večina se jih je že sankala na urejenih progah, 6 udeležencev pa se je prvič sankalo. Podatke za tako obliko sankanja jih je večina izvedela od prijateljev in sorodnikov, nekateri so o tem izvedeli preko interneta. Varnost proge so ocenili sledeče.



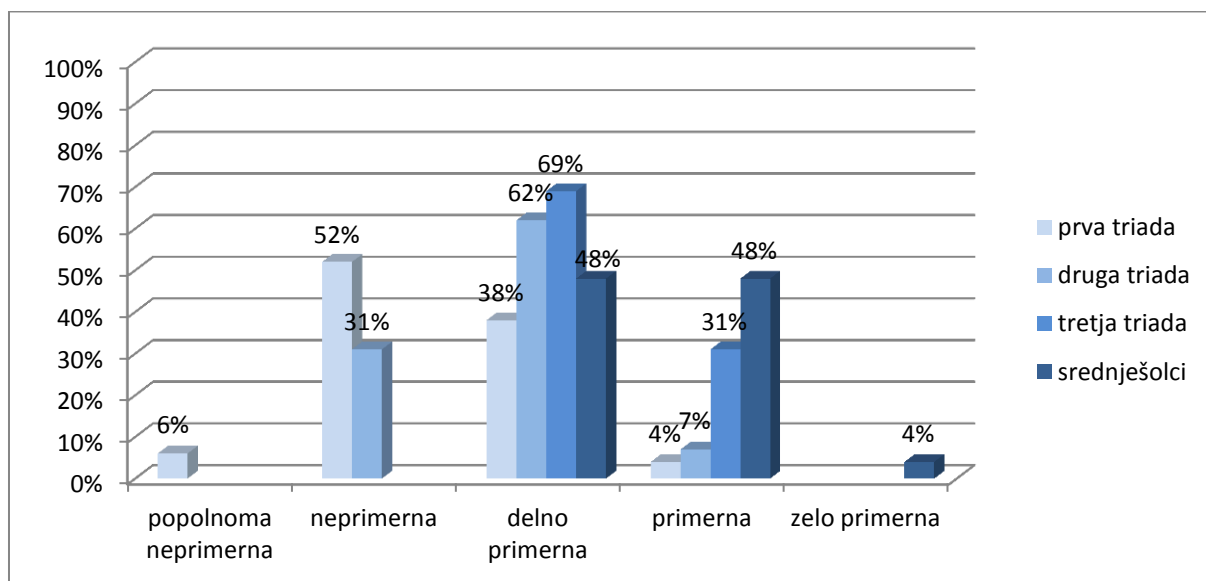
Slika 55. Ocena proge sankališča Stari Vrh.

Na sliki 55 vidimo, da so bili uporabniki z zaščito in osvetljenostjo proge zadovoljni. Sama proga pa je bila malo slabše pripravljena.



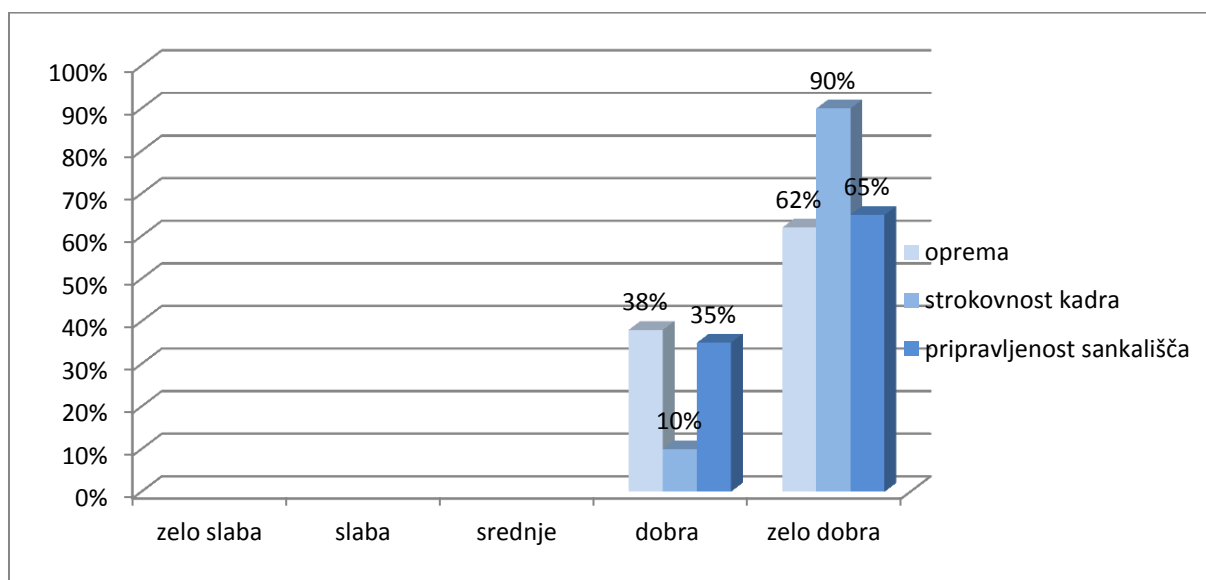
Slika 56. Ocena uporabnikov primernost opreme.

Na sliki 56 vidimo, da je bila večina uporabnikov zadovoljna z lučko in sanmi, malo manj pa z primernostjo čelade.



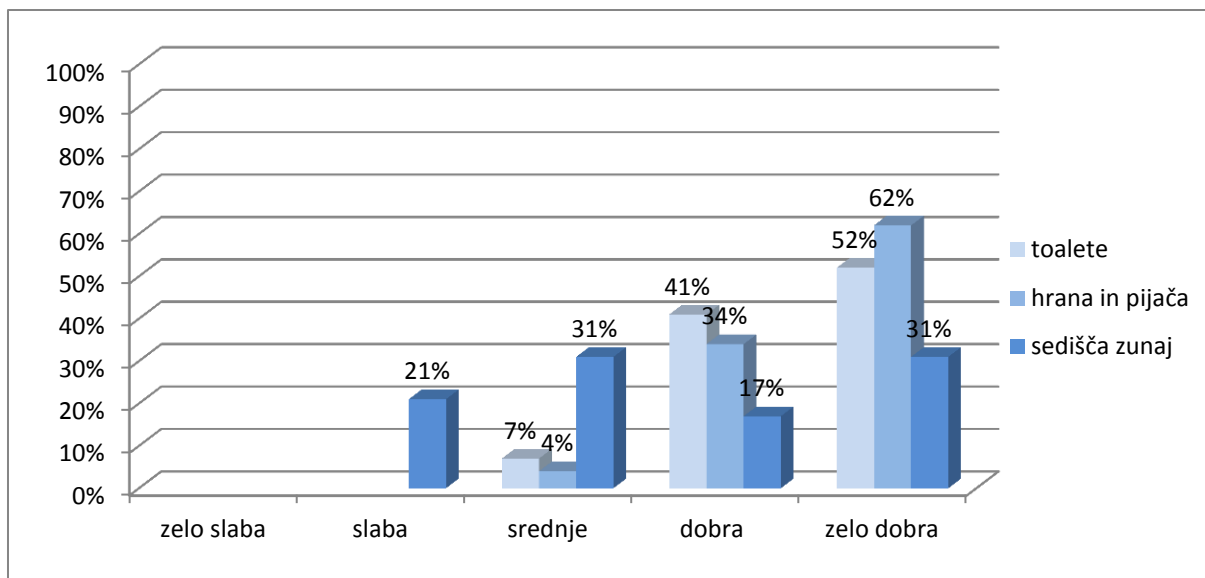
Slika 57. Prikaz primernosti sankoške proge za osnovnošolce in srednješolce.

Na sliki 57 vidimo, da so bili anketiranci mnenja, da je to sankališče najbolj primerno za srednješolce, delno primerno za učence tretje triade, neprimerna pa za drugo in prvo triado.



Slika 58. Graf prikazuje oceno ponudbe na sankališču (oceno strokovnost kadra, opreme in pripravljenosti sankališča).

Na sliki 58 vidimo, da so bili uporabniki z opremo, strokovnostjo kadra in pripravljenostjo sankališča zelo zadovoljni.



Slika 59. Graf prikazuje oceno ponudbe na sankališču (oceno toalet, hrane in pijače ter sedišč zunaj).

Na sliki 59 vidimo, da je ponudba toalet, hrane in pijače zadovoljila sankake. Slabše so bili zadovoljni z zunanjimi sedišči.

Večina uporabnikov bi dala sankališču Stari Vrh oceno zelo dobro 5.

Če na kratko skupaj zaokrožimo pridemo do sledečih ugotovitev. Sankači so bili z progo na sankališču Stol pri Bovcu kar zadovoljni. Izpostavili so slabo osvetljenost, organizator bi jim lahko ponudil boljše naglavne lučke ter čelado. Toaleta so imeli slabo urejene. Z sedišči, hrano in pijačo so bili zadovoljni. Menijo, da je proga primerna bolj srednješolce in učence tretjega triletja. Večina sankakev bi dala skupno oceno temu sankališču 4. Na sankališču Stari Vrh so bili sankači najbolj zadovoljni. Z opremo, progo, zaščito, osvetljenostjo... so bili zadovoljni. Slabše imajo urejena sedišča zunaj. Sankači so mnenja da je proga na Starem Vrh primerna bolj za srednješolce in učence tretjega triletja. Večina sankakev je dala temu sankališču skupno oceno 5. Najslabše so sankači ocenili sankališče Gozd Martuljek. Večina sankakev meni, da na sankališču ni bilo dobro poskrbljeno za samo progo in njeno pripravljenost, osvetljenost proge je bila slaba, naglavna lučka je bila slaba, zunaj niso imeli sedišč in najpomembnejše, organizator jim ni ponudil čelad. Zadovoljni so bili z opremo za sankanje, strokovnostjo kadra, hrano, pijačo in toaletami. Menijo, da je sankališče primerno bolj za srednješolce in učence tretjega triletja. Sankališču so

na koncu dali skupno oceno 3. Se pravi, če bi se morali odločati med temi tremi sankališči bi vam mi priporočili Stari Vrh, ker je dobil najboljšo skupno oceno in uporabniki so bili z njim najbolj zadovoljni ter sama priprava proge in oprema je bila nadpovprečna ter najpomembnejše, proga je bila dobro zaščiten na nevarnih predelih, dobro vidna in organizator je vsakemu sankachu dal čelado in s tem poskrbel za boljšo varnost sankacev na sami progi.

3.7. PONUDBA PRIMERNIH NARAVNIH SANKALIŠČ ZA ORGANIZACIJE ŠPORTNEGA DNE

Na podlagi pridobljenih informacij in samih ponudbah na sankališčih, smo napisali predloge treh športnih dnevov za osnovno in srednjo šolo.

3.7.1. Športni dan za osnovno in srednjo šolo – sankanje z zimskim pohodom na Malem vrhu

Sankaška proga Mali vrh je ena najbolj priljubljenih v Sloveniji. Prav gotovo vas ne bo pustila ravnodušnih. Na voljo vam je 100 sank. Za varnost otrok skrbijo izkušeni vodniki. Otroci se bodo sprehodili do vrha sankaške proge (približno uro in pol hoje), pred spustom pa bodo dobili vsa potrebna varnostna navodila. Po trikilometrskem spustu jim bodo na cilju proge postregli s toplim čajem.

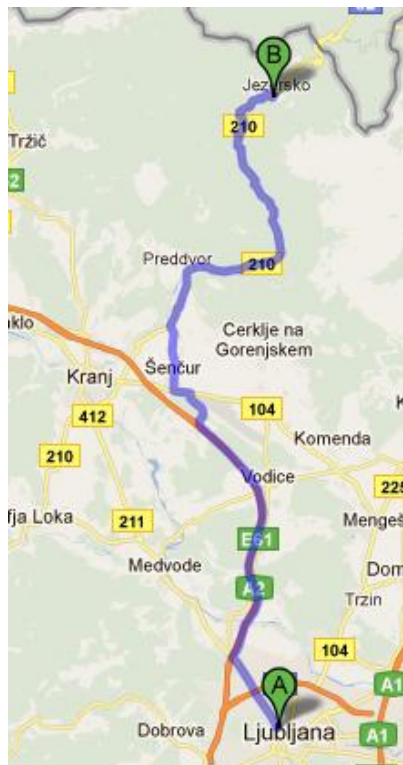


Slika 60. Priprava osnovnošolcev na odhod proti vrhu sankališča (Sankanje z zimskim pohodom, 2011).

Na sliki 60 vidimo učence, ki se pripravljajo na začetek športnega dneva.

KAKO PRIDETE DO NJIH ?

Dostop z avtoceste iz Ljubljane: izvoz Kranj vzhod, smer Zgornje Jezersko, v prvem krožišču 3. izvoz smer Kranj vzhod, v drugem krožišču 1. izvoz smer Jezersko. Nadaljujte vožnjo proti Predvoru in po dolini reke Kokre. Iz Ljubljane do Jezerskega potrebujete 60 min.



Slika 61. Prikaz poti od Ljubljane do zbirnega mesta (Google maps 12, 2011).

- **Dolžina proge:** 3km
- **Zahtevnost proge:** srednje zahtevna
- **Lokacija:** Jezersko
- **Trajanje programa:** 4–5 ur
- **Starostna skupina:** učenci 1., 2. in 3. triade osnovne šole in srednje šole
- **Najprimernejši čas:** januar–marec
- **Cena:** 7 €/osebo
- **Število udeležencev:** 30–100 oseb
- **Potrebna oprema:** športna obutev (pohodni čevlji) in zimska oblačila, kapa, rokavice, priporočljiva je uporaba varnostne čelade. Za ostalo tehnično opremo poskrbi organizator.

POTEK ŠPORTNEGA DNE:

Odhod iz Ljubljane: 8.00

Prihod na Zgornje Jezersko: 9.00

Otroci dobijo vsak svoje sanke in se odpravijo za vodnikom na vrh sankoške proge (približno uro in pol hoje). Na vrhu dobijo vsa potrebna varnostna navodila, izvedejo predvaje za sankanje ter ponovijo tehniko sankanja, test zaustavljanja ter zavijanja, da učitelji vidijo, če so otroci osvojili osnovne prijeme za sankanje. Ko vse to preverijo se učenci spustijo po trikilometrski progi v razmaku 30 sekund, da ne bi prišlo do gneče oz. nezaželenih trkov na progi. Na predzadnjem ovinku jih eden od učiteljev opozarja na konec proge in učence upočasnjuje. V izteku je drug učitelj, ki učence ustavlja in jih odmika iz proge. Zadnji iz vrha gre vodnik. Po koncu dobijo učenci topel čaj. Program naj bi se zaključil okrog 13h. Prihod učencev v Ljubljano ob 14h.

3.7.2. Športni dan za osnovno in srednjo šolo – sankanje z zimskim pohodom in kombinacijo prevoza na sankališču Mišouh

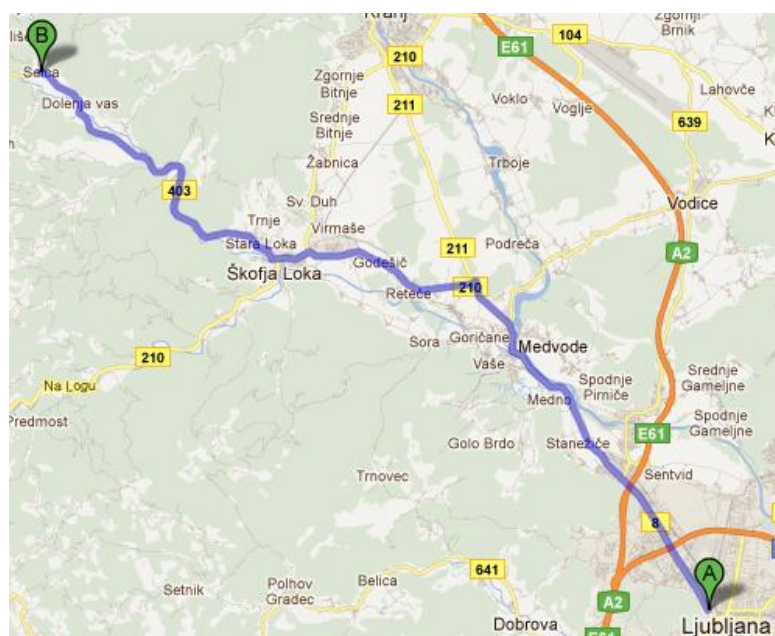
Aktiven športni dan v smislu hoje na vrh sankališča v kombinaciji s prevozom s terenskimi vozili, lahko preživite tudi na sankališču Mišouh v Selški dolini. Ta proga je primerna za vse generacije. Tim vzdrževalcev na progi, ves čas kontrolira urejenost proge in obvešča sankalce o morebitnih nevšečnostih na progi. Večji del proge, predvsem na izpostavljenih predelih, je zavarovana z lesenimi ogradami. Posebnost te proge pa je, da je v celoti iz naravnega snega.

KAKO PRIDETE DO NJIH?

Iz Ljubljane se odpeljete proti Škofji Loki, nato pa proti Železnikom. Po 6km vožnje boste ob cesti, na levi strani, zagledali gostilno Pr` Birt. Približno 50m stran od gostilne zavijete desno čez lesen mostiček in prispete na zborna mesto. Avtobus lahko vstavi na avtobusni postaji.



Slika 62. Na sliki prikaz lokacije zbirnega mesta od blizu (Google maps 13, 2011).



Slika 63. Prikaz poti od Ljubljane do zbirnega mesta (Google maps 14, 2011).

- **Dolžina proge:** 2,5km
- **Zahtevnost proge:** srednje zahtevna
- **Lokacija:** Selca
- **Trajanje programa:** 2- 3uri oz. dlje, če je načrtovano v programu več voženj
- **Starostna skupina:** učenci 1., 2. in 3. triade osnovne šole in srednje šole
- **Najprimernejši čas:** januar–marec
- **Cena:** 5 €/osebo (dobi se topel napitek po sankanju)
- **Število udeležencev:** 40 oseb

- **Potrebna oprema:** športna obutev (pohodni čevlji) in zimska oblačila, kapa, rokavice, varnostna čelada (lahko je kolesarska). Za ostalo tehnično opremo poskrbi organizator.



Slika 64. Sankanje na sankališču Mišouh (Sankališče Mišouh, 2011).

POTEK ŠPORTNEGA DNE:

Odhod iz Ljubljane: 8.00

Prihod na sankališče Mišouh: 8.45-9.00

Ko prispete na samo zborna mesto, vam organizatorji razdelijo sani in se odpravite skupaj z dvema vodnikoma peš do vrha sankališča. Hodi se približno pol ure. Na vrhu, se otroci okrepčajo s svojo malico. Po dogovoru, vam lahko tudi organizatorji priskrbijo malico. Nato eden od vodnikov pokaže otrokom tehniko sankanja ter obrazloži pravila sankanja. Porazdelijo otroke tako, da gredo hitrejši oz. bolj pogumni prvi na progo, za njimi gre en vodnik. Otroke spuščajo na progo eden za drugim, z razmakom parih sekund. Nato se na progo spustijo še preostali otroci in nazadnje še drugi vodnik. Na cilju, se otroci zberejo skupaj in porazdelijo v dve skupini. Organizator naloži sani ter porazdeli otroke na prevozni sredstvi – unimog, star vojaški tovornjak, ki za sabo vleče po naročilu narejene sani in traktor, ki vleče za sabo prikolico z sedišči. Če je mrzlo, otroke še pokrijejo z odejami, da jih med vožnjo ne zebe. Na vrhu organizator razloži vse stvari, otroci dobijo vsak svoje sani in se po enakem vrstnem redu, kot pri prvem spustu spustijo do cilja. Zadnji gresta na cilj vozili. Program traja približno 2-3 ure. Odvisno od število spustov.

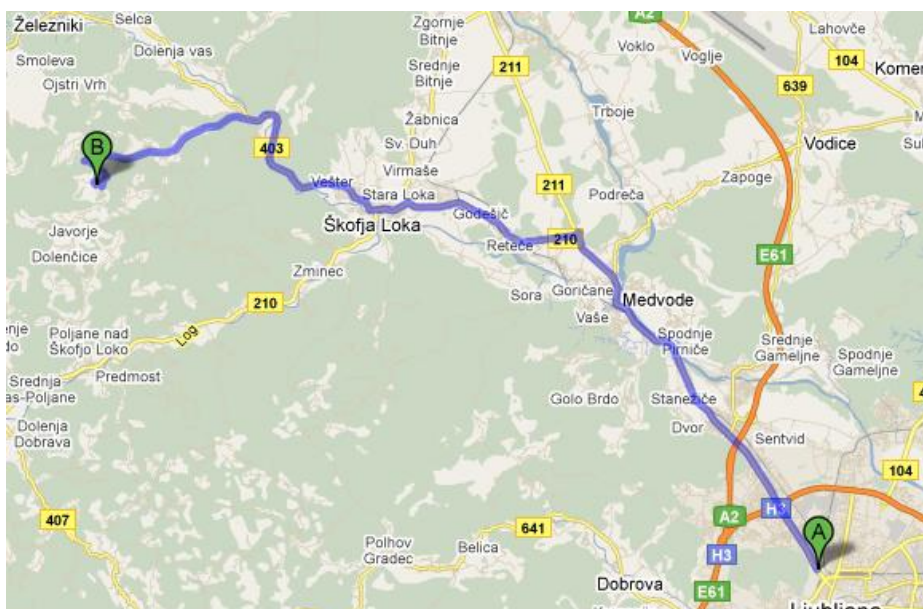
Odhod v Ljubljano: 12h **Prihod v Ljubljano:** 12.45-13.00

3.7. 3. Športni dan Športni dan za osnovno in srednjo šolo – sankanje z zimskim pohodom in kombinacijo prevoza na sankališču Stari vrh

V bližini sankališča Mišouh se vam ponuja še ena lokacija za aktiven športni dan. To je na Starem vrhu. Športni dan je kombiniran z hojo in prevozom do vrha sankališča. Lahko pa se z organizatorjem zmenite kako drugače. Vse je po dogovoru.

KAKO PRIDETE DO NJIH?

Iz Ljubljane se odpravite proti Škofji Loki. Po 6 km iz Škofje Loke zavijete na levo mimo gostilne Pr` Birt, proti smučišču Stari vrh. Zbor je pri spodnji postaji šest sedežnice.



Slika 65. Prikaz poti od Ljubljane do zbirnega mesta (Google maps 15, 2011).

- **Dolžina proge:** 1,5km
- **Zahtevnost proge:** srednje zahtevna
- **Lokacija:** Stari vrh
- **Trajanje programa:** 2- 3uri oz. dlje, če je načrtovano v programu več voženj
- **Starostna skupina:** učenci 1., 2. in 3. triade osnovne šole in srednje šole
- **Najprimernejši čas:** januar–marec
- **Cena:** 5 €/osebo (dobi se topel napitek po sankanju)
- **Število udeležencev:** 40 oseb

- **Potrebna oprema:** športna obutev (pohodni čevlji) in zimska oblačila, kapa, rokavice, varnostna čelada (lahko je kolesarska). Za ostalo tehnično opremo poskrbi organizator.

POTEK ŠPORTNEGA DNE:

Odhod iz Ljubljane: 8.00

Prihod na Stari vrh: 8.45-9.00

Ko prispete na samo zborna mesto, vam organizatorji razdelijo sani in se odpravite skupaj z dvema vodnikoma peš do vrha sankališča. Hodi se približno 20minut. Na vrhu, se otroci okrepčajo s svojo malico. Po dogovoru, vam lahko tudi organizatorji priskrbijo malico. Nato eden od vodnikov pokaže otrokom tehniko sankanja ter obrazloži pravila sankanja. Porazdelijo otroke tako, da gredo hitrejši oz. bolj pogumni prvi na progo, za njimi gre en vodnik. Otroke spuščajo na progo eden za drugim, z razmakom parih sekund. Nato se na progo spustijo še preostali otroci in nazadnje še drugi vodnik. Na cilju, se otroci zberejo skupaj in porazdelijo v dve skupini. Organizator naloži sani ter porazdeli otroke na prevozni sredstvi – unimog, star vojaški tovornjak, ki za sabo vleče po naročilu narejene sani in traktor, ki vleče za sabo prikolico z sedišči. Če je mrzlo, otroke še pokrijejo z odejami, da jih med vožnjo ne zebe. Na vrhu organizator razloži vse stvari, otroci dobijo vsak svoje sani in se po enakem vrstnem redu, kot pri prvem spustu spustijo do cilja. Zadnji gresta na cilj vozili. Program traja približno 2-3 ure. Odvisno od število spustov.

Odhod v Ljubljano: 12h

Prihod v Ljubljano: 12.45-13.00

4. RAZPRAVA

Sankanje, je priporočila vreden šport, ki se odlikuje s svojo prijetnostjo, lahko na učljivostjo in veliko udobnostjo; seveda, če je sankaska proga dobra. Čare in lepote zimske narave cenijo pri nas le malokateri. Kdor ob zimskem športu spozna lepoto bleščečih snežnih površin, sijaj zimskega sonca in osvežujoči ter krepilni zimski zrak, ta bo ostal zvest bivanju v naravi tudi pozimi. Sankaški šport nam omogoča, da uživamo vse prednosti zimske narave na prijeten način in ga zato ne moremo dovolj priporočiti vsakemu, ki si hoče v naravi razveseljevati srce in krepiti telo.

Sankanje je ena izmed najbolj priljubljenih otroških zimskih dejavnosti je lahko hkrati tudi zanimiva športna rekreacija za odrasle. V zadnjih letih je v Sloveniji oživela zimska zabava, ki smo jo dolga leta zanemarjali- rekreacijsko sankanje za staro in mlado. Dejstvo je, da vsako leto raste število ponudnikov dnevnega ali nočnega sankanja na naravnih sankališčih, zato smo v našem delu predstavili vse potrebno, kar rabi nek začetnik oziroma nekdo, ki bi se rad ukvarjal s to vrsto športne rekreacije. Opisali smo zaščitno opremo sankacev, sani, kako se sani hrani čez leto, posebna pravila, ki veljajo za vse sankace na vseh sankališčih ter osnovno poznavanje tehnike vožnje z novim tipom sani. Potrebujemo le še zasnežen klanec in radosti na snegu se lahko pričnejo. Vendar vedno dajajte varnost na prvo mesto, ker se lahko ob prehitri vožnji zgodi nesreča.

Lahko bi rekli, da je sankanje na urejenih progah varno, saj organizatorji skrbijo za samo progo in zaščitijo nevarne predele. Sproti vas obveščajo o stanju proge in vas opozorijo na katerih predelih bodite previdni. Da pa bi bilo za vašo varnost 100% zagotovljeno, morate poskrbeti tudi vi, da upoštevate organizatorjeva navodila, se odpravite na sankanje primerno oblečeni, obuti in s čelado na glavi.

Vsakega, ki bi vprašali »Ali je sankanje primerno za vse starostne kategorije?« Verjetno bi dobili tak odgovor »seveda«. Res je sankanje verjetno primerno za vse starostne kategorije, vendar ne na vseh progah. Proge se razlikujejo po naklonu, snežnih razmerah, zavarovanosti, dolžini... Čeprav je videti sankanje na prvi pogled nedolžno, pa je vse prej kot nedolžno. Ko nekdo nekontrolirano drvi po zasneženi površini navzdol, po možnosti še rahlo poledeneli progi, je vprašanje ali se bo lahko

na koncu ustavil ali ne. Ustavil se bo na koncu verjetno tisti, ki pozna tehniko sankanja, predvsem pa tehniko ustavljanja in zaviranja, zato smo v diplomski nalogi tudi podrobno opisali samo tehniko sankanja. Če se odpravite na organizirano sankanje, vam organizatorji pokažejo tehniko sankanja, če se odpravite sami sankati in niste prepričani o svojih zmožnostih, naj vam ne bo nerodno koga vprašati o sami tehniki ali pa pogledati na svetovni splet, kjer boste našli podroben opis tehnike sankanja.

V nalogi smo predstavili številne ponudbe po Sloveniji, kamor se lahko odpravite na organizirano sankanje. Na treh lokacijah pa smo anketirali sankalce in pridobili podrobnejše informacije o samem sankališču. Anketirali smo na sankališču Stol pri Bovcu, Gozd Martuljku in Starem Vrh. Večina anketirancev je dala skupno oceno za sankališče Stol pri Bovcu 4. Uporabniki so bili mnjenja, da je organizator pripravil in zaščitil progo dobro, osvetljenost proge je bila srednja. Menijo, da je proga primerna za vse starostne kategorije, vendar vseeno bolj za srednješolce in učence tretje triade. Z opremo so bili zadovoljni. Na sankališču imajo slabo poskrbljeno za toalete in zunanja sedišča. Večina anketirancev je sankališče Gozd Martuljek ocenila z oceno 3. Uporabniki so ocenili, da je bila proga slaba pripravljena, osvetljenost je bila slaba in organizator ni ponudil čelad. Manjkala so tudi sedišča zunaj, za toalete pa je bilo poskrbljeno. Sankališče Stari Vrh je bil najboljše ocenjen. Večina uporabnikov je dalo sankališču oceno 5. Proga ni najbolj primerna za učence prve in druge triade. Strokovnost kadra, oprema in pripravljenost proge je bila zelo dobra. Manjkajo jim sedišča zunaj, za toalete je poskrbljeno. Nato smo na podlagi številnih ponudb v Sloveniji, informacij in literature izoblikovali tri športne dneve za osnovno in srednjo šolo. Podrobno smo jih opisali z navodili in vsem potrebnim, da lahko šola izve največ informacij o sankališču in se odloči za tako vrsto izvedbe športnega dneva.

Vse naše ugotovitve bodo lahko sedaj uporabili športni pedagogi za organiziranje športnih dni, saj imajo opisana različna sankališča z vso njihovo ponudbo in primernosti terena za njihove učence. V še večjo pomoč pa jim bodo trije podrobno opisani predlogi za športne dneve. Ugotovitve bodo uporabila tudi vsa tri sankališča oziroma organizatorji sankanja, ki so sodelovali pri diplomski nalogi, saj smo rezultate, ki smo jih dobili pri anketiranju, po obdelavi posredovali nazaj

organizatorjem sankanja. Sedaj imajo neko splošno oceno o njihovem sankališču in s tem lahko vidijo, kako lahko v novi sezoni še izboljšajo svojo ponudbo oziroma odpravijo določene pomanjkljivosti, ki so sankalce zmotile na samih sankališčih. Nazadnje pa bodo ugotovitve diplomske naloge koristne za vse, ki si želijo spoznati oziroma ukvarjati s to obliko športne rekreacije.

.

5. VIRI

1964 Cerknica – Zadnje sankanje na Peščenku. (2011). Stare slike. Pridobljeno 2.2.2011 iz <http://stareslike.wordpress.com/2011/02/01/1964-cerknica-zadnje-sankanje-na-pescenku/>

Ajtič, S., Đoko, M. (1998). *Zimski šport v Zasavju*. Zagorje: Občina Zagorje.

Google maps 1. (2. 2. 2011). Google. Pridobljeno 3. 2. 2011, iz <http://maps.google.com/>

Google maps 2. (2. 2. 2011). Google. Pridobljeno 3. 2. 2011, iz <http://maps.google.com/>

Google maps 3. (2. 2. 2011). Google. Pridobljeno 3. 2. 2011, iz <http://maps.google.com/>

Google maps 4. (2. 2. 2011). Google. Pridobljeno 3. 2. 2011, iz <http://maps.google.com/>

Google maps 5. (2. 2. 2011). Google. Pridobljeno 3. 2. 2011, iz <http://maps.google.com/>

Google maps 6. (2. 2. 2011). Google. Pridobljeno 3. 2. 2011, iz <http://maps.google.com/>

Google maps 7. (2. 2. 2011). Google. Pridobljeno 3. 2. 2011, iz <http://maps.google.com/>

Google maps 8. (2. 2. 2011). Google. Pridobljeno 3. 2. 2011, iz <http://maps.google.com/>

Google maps 9. (2. 2. 2011). Google. Pridobljeno 3. 2. 2011, iz <http://maps.google.com/>

Google maps 10. (2. 2. 2011). Google. Pridobljeno 3. 2. 2011, iz <http://maps.google.com/>

Google maps 11. (2. 2. 2011). Google. Pridobljeno 3. 2. 2011, iz <http://maps.google.com/>

Google maps 12. (2. 2. 2011). Google. Pridobljeno 3. 2. 2011, iz <http://maps.google.com/>

Google maps 13. (2. 2. 2011). Google. Pridobljeno 3. 2. 2011, iz <http://maps.google.com/>

Google maps 14. (2. 2. 2011). Google. Pridobljeno 3. 2. 2011, iz <http://maps.google.com/>

Google maps 15. (2. 2. 2011). Google. Pridobljeno 3. 2. 2011, iz <http://maps.google.com/>

Gozd Martuljek. (2011). Julijana Turizem. Pridobljeno 5. 4. 2011 iz <http://www.sankanje.info/gozd-martuljek>

Julijana Turizem. (25. 12. 2010) Julijana Turizem. Pridobljeno 15. 1. 2011, iz <http://www.julijana.info/zima/sl/aktivnosti/106/>

Kako se sanki. (2010). Sankanje. Info. Pridobljeno 6. 4. 2011, iz <http://www.sankanje.info/kako-se-sanka>

Krnica. (2011). Julijana Turizem. Pridobljeno 5. 4. 2011 iz <http://www.sankanje.info/krnica>

Ljubelj. (2011). Sankanje. info. Pridobljeno 5. 4. 2011 iz <http://www.sankanje.info/ljubelj>

Nočno sankanje. (6. 4. 2011). Label. Pridobljeno 7. 4. 2011, iz <http://www.nocnosankanje.si/index.php/varno-sankanje>

Prestar, J. (2011). *Zlata pravila sankanja*. Pridobljeno 5. 4. 2011 iz <http://www.moski.si/zdravo-zivljenje/rekreacija/zlata-pravila-sankanja/>

Rožič, M. (2011). Pridobljeno 20.3.2011, iz <http://www.mizarstvo-rozic.si/>

Sani Kališnik. (2011). Pridobljeno 20.3.2011, iz <http://www.sanke.si/index.html>

Sankači na bohinjskem sankališču »Belvedere«. (1920). Revija Sport. Pridobljeno 5.5.2011 iz <http://www.gore-ljudje.net/novosti/51847/>

Sankališče Mišouh. (2011). Pridobljeno 6. 12. 2010, iz <http://www.misouh.com:8080/photogallery.php?photo=12>

Sankanje.info (20. 3. 2011). HIT LAB d.o.o. Pridobljeno 21. 3. 2011, iz <http://www.sankanje.info/izbira-sani>

Sankanje z Vogarja. (2011). Pac Sports. Pridobljeno 5. 4. 2011, iz <http://www.pac-sports.com/si/sankanje.htm>

Sankanje na progi Mangart. (2011). Bovec šport center. Pridobljeno 5. 4. 2011 iz <http://www.bovec-sc.si/sl/sankanje>

Sankanje na progi Trenta. (2011). Bovec šport center. Pridobljeno 5. 4. 2011 iz <http://www.bovec-sc.si/sl/sankanje>

Sankanje. (2011). Feel Green Group. Pridobljeno 5. 4. 2011 iz <http://www.feelgreen.si/sankanje>

Sankanje 1. (2011). Velika Planina d. o .o. Pridobljeno 5. 4. 2011 iz <http://www.velikaplanina.si/Zimske-aktivnosti/Sankanje>

Sankanje na Ljubelju. (2011). Koren sports group. Pridobljeno 3. 1. 2011, iz [http://www.korensports.si/KOREN SI,,programi,programi_za_individualce,zimski_programi,sankanje_ljubelj.htm](http://www.korensports.si/KOREN_SI,,programi,programi_za_individualce,zimski_programi,sankanje_ljubelj.htm)

Sankanje po Dolgem klancu- Begunje 1959. (2011). Milton. Pridobljeno 14.3.2011 iz <http://stareslike.wordpress.com/2011/03/14/1959-begunje-sankanje-na-dolgem-klancu/>

Selška dolina – Mišouh. (2011). Sankanje. Info. Pridobljeno 5. 4. 2011 iz <http://www.sankanje.info/selska-dolina-misouh>

Sledding safety cartoon. (2011). Children`s hospital of Pittsburg. Pridobljeno 10.4.2011 iz <http://www.chp.edu/CHP/Sledding+Safety+Cartoons>

Stari vrh. (2011). Sankanje. Info. Pridobljeno 5. 4. 2011 iz <http://www.sankanje.info/stari-vrh>

Stol pri Bovcu. (2011). Sankanje. Info. Pridobljeno 5.4.2011 iz <http://www.sankanje.info/stol-pri-bovcu>

Tehnika sankanja s športnimi sanmi. (2011). Sankaški klub Idrija. Pridobljeno 2. 4. 2011, iz <http://www.saklub-idrija.si/Tehsan.htm>

Tromeja. (2011). Sankanje. Info. Pridobljeno 5. 4. 2011 iz <http://www.sankanje.info/tromeja>

Zimske radosti. (2011). Zavod za turizem in kulturo Žirovnica. Pridobljeno 10.4.2011 iz http://www.zirovnica.eu/a_sport/zimskeradost.html

Zimski športni dnevi. (2010). Feel Green Group. Pridobljeno 10.4.2011 iz <http://www.feelgreen.si/programi-za-sole/zimski-sportni-dnevi>

Vinko, T. (14. 3. 2011). *1959 Begunje – Sankanje na Dolgem klancu*. Pridobljeno 5. 4 .2011 iz naslova <http://stareslike.wordpress.com/2011/03/14/1959-begunje-sankanje-na-dolgem-klancu/>

6. PRILOGE

ANKETNI VPRAŠALNIK

Sem študentka absolventka Fakultete za šport. Delam raziskovalno diplomsko nalogo z naslovom » Organizirano sankanje po Sloveniji«. Vprašalnik je anonimen. Odgovore, ki jih boste navedli bodo uporabljeni le v raziskovalne namene.

1. **Spol:** 1 M 2 Ž

2. **Starost:** _____

3. **Izobrazba:**

1. končana osnovna šola
2. poklicna izobrazba
3. srednja šola, gimnazija
4. višja ali visoka izobrazba
5. univerzitetna izobrazba
6. magisterij
7. doktorat

4. **Stan:**

1. samski/a
2. poročen/a brez otrok
3. poročen/a z otroci
4. izvenzakonska skupnost brez otrok
5. izvezakonska skupnost z otroci
6. drugo

5. **Ste se danes prvič sankali na urejeni progi?** 1 DA 2 NE

6. **Kje ste izvedeli za tak način sankanja?**

- a) od prijatelja, sorodnika
- b) preko interneta
- c) prebral/a sem v reviji/ časopisu
- d) radio
- e) drugo

7. **Kakšna vrsta sankanja vam je bolj všeč?** 1 dnevno sankanje 2 nočno sankanje

8. **Kako bi ocenili od 1-5 varnost proge? (1-zelo slaba, 2-slaba, 3-srednje, 4 dobra, 5- zelo dobra)**

proga	1	2	3	4	5
zaščite na nevarnih odsekih	1	2	3	4	5
osvetljenost proge	1	2	3	4	5

9. Kako bi ocenili od 1-5 primernost opreme za sankanje?(1-popolnoma neprimerna, neprimerna, delno neprimerna, primerna, zelo primerna)

čelada	1 2 3 4 5
sani	1 2 3 4 5
lučka za nočno sankanje	1 2 3 4 5

10. Kako bi ocenili od 1-5 napotke s strani organizatorja, ki so vam jih dali za sankanje?(1-zelo slabi napotki, 2-slabi, 3-srednje, 4-dobri, 5 zelo dobri napotki)

napotki kako ravnati s sankami med vožnjo	1 2 3 4 5
tehnika sankanja	1 2 3 4 5
opozorila na določene nevarnosti na progi	1 2 3 4 5

11. Ocenite primernost sankške proge od 1-5 za (1-popolnoma neprimerno, 2-neprimerno, 3-delno primerno, 4-primerno, 5-zelo primerno)

prvo triado (otroci stari od 6-8 let)	1 2 3 4 5
drugo triado (otroci stari od 9-11 let)	1 2 3 4 5
tretjo triado (otroci stari od 12-14let)	1 2 3 4 5
srednješolce	1 2 3 4 5

12. Kako bi ocenili ponudbo na sankališču?(1- zelo slaba, 2- slaba, 3-srednje, 4-dobra, 5- zelo dobra)

oprema	1 2 3 4 5
strokovnost kadra	1 2 3 4 5
toalet	1 2 3 4 5
hrana in pijača	1 2 3 4 5
sedišča zunaj	1 2 3 4 5
pripravljenost sankališča	1 2 3 4 5

13. Če bi vse skupaj zaokrožili, kakšno oceno bi dali sankališču?

- 1- Zelo slabo sankališče
- 2- slabo
- 3- srednje
- 4- dobro
- 5- zelo dobro sankališče

Hvala za vaše sodelovanje!

